

24 Werkblad **Evaluatie van de training**

Evaluerende reflectievragen met betrekking tot de compassietraining

Wat verwachtte je toen je deze training begon of toen je dit boek begon te lezen (je kunt hierbij eventueel kijken wat je in het begin hebt genoteerd op Werkblad 1 – Gewenste gevolgen)?

Wat heb je onderweg geleerd? Wat was moeilijk of lastig, en wat was behulpzaam?

Hoe zou je willen verdergaan? Welke formele en/of informele oefeningen zijn voor jou behulpzaam? En wat zou je verder kunnen ondersteunen?

Is er een symbool - bijvoorbeeld een klein object, een kaart, een gedicht of een uitspraak - dat uitdrukt wat de training voor je heeft betekend en dat zou kunnen werken als een waardevolle reminder in de toekomst?