

## **Curriculum Vitae**

### **Personalia**

Naam: J.C. van Ast (Jort)  
Adres: Richard Jungweg 2  
Woonplaats: 8463 TL Rotsterhaule  
Telefoon: 06 20 83 41 07  
E-mail: [jort@jort.nl](mailto:jort@jort.nl)  
Geboren: 18-06-1963  
Burgerlijke staat: Gehuwd met Roos, 2 dochters een kleindochter en een kleinzoon

### **Opleidingen**

- 5 jaar HAVO
- 1985 - 1988 Z-verpleegkundige opleiding diploma: ja
- 1990 - 1992 Management in ziekenhuizen en instellingen (Instituut voor Bedrijfs Wetenschappen) diploma: ja
- 1995 - 2001 HBO-Verpleegkunde. Diploma: ja
- 2010 - 2011 opleiding tot opleidingskundige diploma: nee
- 2014-2015 opleiding tot trainer mindfulness bij het opleidingsinstituut van Rob Brandsma (Centrum voor Mindfulness).
- 2016-2019 opleiding tot adem- en ontspanningstherapeut volgens Jan van Dixhoorn

### **Cursussen:**

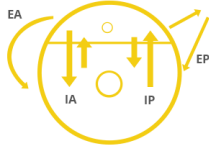
- 2005 opleiding tot trainer Gezondheidszorg en Dienstverlening in de Radar methode Regeer met integratie van Controle en Fysieke Beheersing certificaat: ja
- 2008 - 2009 opleiding tot trainer van de Talant Modules van opleidingsbureau Mieke Bouwhuis certificaat: ja

## **Beroepsvereniging:**

Verpleegkundige niet meer praktiserend

Beroepsvereniging van ademtherapeuten VDV/AOT

Lid van Van Dixhoorn Vereniging adem- en ontspanningstherapeuten  
onder nummer 24119-R



VMBN (vereniging mindfulness trainers Nederland en Vlaanderen)

Lid van VMBN categorie 1 | geregistreerd onder nummer 2015601



<https://jort.nl>

<https://centrumvoormindfulness.nl/>

<https://www.vandixhoornvereniging.nl/>

<https://www.dekiemschuur.nl>

## **Ter introductie**

Jort van Ast (1963) is getrouwd met Roos, vader van twee volwassen dochters en pake van een kleindochter en kleinzoon  
Als trainer en coach van een grote zorgorganisatie wordt hij steeds meer van bewust dat de vele, soms langdurige ervaringen van stress van invloed zijn op vakmanschap. Uiteindelijk op kwaliteit van leven.  
In 2014 gaat het roer om en zijn bedrijf: Jort praktijk voor adem- en ontspanningstherapie | mindfulness is een feit.

Jort is een niet meer praktiserende verpleegkundige.

Als mindfulnesstrainer is hij opgeleid bij het opleidingsinstituut van Rob Brandsma: Centrum voor Mindfulness te Amsterdam.  
Jort is lid van de VMBN, de beroepsvereniging voor Mindfulnessstrainers categorie 1.

Jort is een geregistreerd adem- en ontspanningstherapeut volgens de methode van Jan van Dixhoorn.  
Lid van Van Dixhoorn Vereniging adem- en ontspanningstherapeuten onder nummer 24119-R

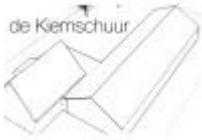
## **Werkervaring**

### **1 april 2014-heden**

### **Eigenaar van Jort praktijk voor adem- en ontspanningstherapie | mindfulness**



De praktijk van Jort heeft aandacht voor klachten en problemen die samen hangen met mogelijk een te hoge spanning. Deze spanning (of overspanning) wordt vaak opgebouwd in periodes van drukte, thuis of op het werk of door ziekte. Door deze spanningen kunnen verschillende spanningsklachten ontstaan. Denk daarbij aan slecht slapen, hoofdpijn, een opgejaagd gevoel, stress, burn-out, nek- en rugklachten of hyperventilatie. Adem- en ontspanningstherapie | Mindfulness kan helpen met deze overspanning om te gaan en de spanningsklachten te verminderen.



---

## **Mede-eigenaar de Kiemschuur**

### **Locatie Jungweg 2, 8463TL Rotsterhaule, Nederland**

De Kiemschuur is een centrum waar samenwonen en samenwerken versmelt tot samenleven.

Wij zijn betrokken bij het centrum, wonen en werken hier. Het werken is vanuit een eigen praktijk of er wordt verbinding gezocht met collega's om gezamenlijk workshops en trainingen te geven. Het accent ligt op een kwalitatief goed en gezond leven.

Mensen zijn niet hun aandoening. Toch focussen we daar in de zorg doorgaans wel op. Alle aandacht gaat uit naar hun klachten en gezondheidsproblemen en hoe we die kunnen oplossen. Vanuit de gedachte van de positieve Gezondheid kiezen wij een andere invalshoek. Het accent ligt niet op ziekte. Maar op mensen zelf, op hun veerkracht en op wat hun leven betekenisvol maakt.

De Kiemschuur staat voor het besef dat alles al aanwezig is om tot ontwikkeling te komen. Wij ondersteunen dit naar beste kunnen. ...

## **apr. 2020 – nov. 2020**

### **Verpleegkundige Meriant Tijdelijk contract**

Locatie Heerenveen, Friesland, Nederland

Corona brengt met zich mee dat de contactberoepen even buitenspel staan, trainingen online worden gegeven. Op het moment dat ik in mijn netwerk de vraag neerleg: "Kan u een (niet meer BIG geregistreerde) Verpleegkundige gebruiken ?", laat Meriant weten dat ik van harte welkom ben.

Deze stap was uit nood geboren, maar heeft mij meer gebracht dan in geld valt uit te drukken!

Dank voor de fijne samenwerking. ...

## **2018-2019**

Adem- en Ontspanningstherapeut bij het Medisch Centrum voor Natuurgeneeskunde (MCNA) in Heerenveen

## **2015-2016**

Medewerker opleidingen-trainer bij Alliade ( Zorggroep Alliade is een samenwerkingsverband van Talant, Meriant, Reik, Wil, Zorgkompas, Baanplus en Support & Co.)

## **2002 – 2014**

*(Medewerker van Talant. Een organisatie die zorg en ondersteuning biedt aan mensen met een verstandelijke beperking. Er zijn zo'n 4200 mensen in dienst van Talant. )*

### **Trainer weerbaarheid**

Het geven van twee en vijf daagse trainingen met als thema de weerbare begeleider.

Het geven van een met een collega ontwikkelde training gericht op het omgaan met stress, bewustwording van je lichaam als instrument in de relatie met cliënten.

Het begeleiden van teams in de tijdens de training aangeboden methodiek(en)

Het geven van follow up trainingen

### **Coach**

Coachen van individuele medewerkers rondom het thema omgaan met agressie;

Coach in de nieuw te ontwikkelen behandelfilosofie: Triple C

### **Trainer (thema Talant modules)**

Alle medewerkers van Talant krijgen een scholing van 5 dagdelen aangeboden waarin centraal staat:

Klantgerichtheid, het geven en ontvangen van feedback, communicatieve vaardigheden, reflecteren op eigen handelen.

### **Trainer**

Coachen van medewerkers

Methodische werkbegeleiding

### **Docent**

Gastdocent HBO V te Leeuwarden

Gastdocent mbo opleidingen in Leeuwarden, Sneek, Drachten en Heerenveen

Gastcolleges zijn gericht op de verpleegkundige rol in de verstandelijk gehandicapten zorg.

### **Overig**

Projectleider van de te ontwikkelen leerafdeling in Stiens (tot maart 2009)

## **2002-2005**

Docent Hbo V te Leeuwarden en Groningen

Docent Roc te Almere

Zorgcoördinator in de verstandelijk gehandicaptenzorg

## **2000-2002**

verpleegkundige kinder- en jeugdafdeling ziekenhuis te Meppel

## **1997-2000**

projectfunctionaris wonen Maartenswouden Drachten (zorginstelling verstandelijk gehandicapten zorg)

- voorlichting geven over de woonmogelijkheden voor cliënten van Maartenswouden in de toekomst;
- zorg dragen voor voorlichtingsmateriaal zoals brochures.
- Organiseren van bijeenkomsten, rondreizen langs (nieuwe) lokaties,
- Inventariseren of mensen willen wonen in plaatsen als Burgum, Oosterwolde of op een boerderij.

## **1995-2000**

zorg coördinator verstandelijk gehandicaptenzorg

## **1991-1995**

afdelingshoofd verstandelijk gehandicaptenzorg

## **1988 – 1991**

zorg coördinator verstandelijk gehandicaptenzorg

## **1985-1988**

leerling verpleegkundige verstandelijk gehandicaptenzorg

## **1984-1985**

Verpleeghulp verstandelijk gehandicaptenzorg

## **Vrije tijd**

Aikido | Systema bij Arend Dubbelboer te Meppel | hardlopen bij AV Heerenveen | Feldenkreis