

***Instituut voor Mindfulness Opleidingen
& Mind/Body Medicine***

**Intense opleiding Mindfulness
&
Cognitieve Therapie**

**MBCT & MBSR
In company**

Ter inleiding

Deze opleiding wordt aangeboden voor hulpverleners die ervaring hebben met het 8 weken programma MBSR of MBCT.

Praktisch

Totale duur: 16 dagen (8 keer 2 dagen)
Methode: 2 dagen per les en tussentijdse opdrachten
Kostprijs: 100 euro pp per dag, inclusief materiaal.

Inhoud

Wat wordt er in het pakket aangeboden?

- Iedere 2 daagse is er een gestructureerde bespreking: reflectie over de specifieke huiswerkopdrachten, de inhoud en structuur van de les. Hoe en waarom. Reflecties en verduidelijkingen. Specifieke processen die opkomen bij deelnemers. Metaview en theoretische achtergronden.
- Huiswerkopdrachten. Er wordt gewerkt met de checklist van 84 vragen van de checklist voor trainers en artikels.
- Het 8 weken curriculum wordt grondig inge oefend. Er wordt gewerkt met casussen en rollenspel. Er is ruimte voor emotionele processen, meditatie, de praktijk van het begeleiden met theoretische reflecties.
- Iedereen leest 1 artikel naar keuze uit het opleidingspakket en bespreekt dit.
- Er zijn sessies waarin casussen worden besproken.
- Er is een *online* intervisie groep & studieforum.

Enkele onderwerpen

- 4 niveau's van "inquiry"
- De structuur en opbouw van een emotionele en mentale ervaringen.
- Emoties en mentale formaties en interventies op verschillende niveau's.
- De gevoelstoon (wedana)
- Belichaamde communicatie
- Het gebruik van beelden en verbeelding, valkuilen.
- Het gebruik van taal in Mindfulness meditatie, valkuilen.
- De kunst van het benoemen en valkuilen.
- Omgaan met mentale patronen
- Vertrouwd worden met de achtergrond van MBSR en MBCT
- Indicaties en contra-indicaties evalueren
- Vertrouwd met de 3 subtiele gewoontes van de geest in relatie tot lichaam, geest en eigen leven.
- Omgaan met obstakels zoals vermoeidheid en mentale agitatie gedurende meditatie
- Humor als kracht, humor als valkuil.
- Potentiële crisissen opvangen
- Omgaan met vermoeidheid & mentale agitatie
- Acceptatie als vaardigheid & beperkingen
- Core process psychotherapie en groepsproces
- Je toekomst als mindfulness trainer: persoonlijk ethiek en potentiële moeilijkheden
- Een sangha van trainers

Overzicht* van de training (2 dagen per sessie):

Sessie 1:

- Les 1
- Kennismaking
- Attitude als trainer
- De menselijke conditie als gedeelde ervaring
- De intake
- Indicaties en contra-indicaties.
- De geest van een beginner, oefeningen en klinische relevantie
- Concepten en realiteit
- De kracht van eenvoud
- De ademfocus
- Barrières en moeilijkheden die opkomen (slaap, onrust, veel denken,...)
- 'Inquiry' deel 1
- De automatische piloot
- Klinische relevanties
- Stapmeditatie en staande oefeningen

Sessie 2

- Les 2
- Thuiskomen in het lichaam
- Bodyscan en barrières
- 'Inquiry' deel 2
- Klinisch belang
- De structuur van de ervaring
- Relatie tot aangename momenten
- Gedragselementen en patronen
- Het Mind/Body effect
- Belichaamd aanwezig zijn hier en nu

Sessie 3

- Les 3
- Grenzen
- Yoga en luisteren
- Zijn en doen
- De ruimte van niet-doen
- Geluiden en de constructies van de geest
- Het pad en het doel
- Relatie tot onaangename ervaringen
- Gedragselementen en patronen
- Zijn met "versus" ergens naartoe willen
- 'Inquiry' deel 3

Sessie 4:

- Les 4
- Samatha en vipassana
- Zachtmoedigheid
- Toelaten en laten zijn
- Gedachten in meditatie, 4 werkvormen
- Gedachten in cognitieve psychologie
- Emoties deel 1
- Je verbinden met wat is
- Keuze en keuzeloos gewaarzijn

Sessie 5

- Les 5
- Omgaan met acute en moeilijke situaties
- Emoties deel 2
- 'Inquiry' deel 4
- Emoties met of zonder signaalfunctie
- De ruimte belichamen en 'niet doen'.
- Een ruimte van zachtheid
- Meditatie en emoties

Sessie 6

- Les 6
- Cognitief werk in meditatie
- Grenzen en communicatie
- Communicatie vanuit het zijnspectief.
- Bergmeditatie
- De 'brahmavihara's' en 'core process psychotherapy'

Sessie 7

- Les 7 & 8
- Zelfzorg en levenskwaliteit
- Terugvalpreventie (stress, burnout en stemmingsvermindering)
- Vroege waarschuwingssignalen en nog vroegere signalen
- 'Inquiry' deel 5

Sessie 8

- Metaview
- Hartmeditatie
- Liefdevolle vriendelijkheid als attitude
- Meermeditatie
- Overzicht en verbanden tussen de lessen

* Onderwerpen kunnen in functie van de groepsdynamiek aangepast of verplaatst worden naar een andere dag. Er is iedere dag stilte meditatie, lichaamsgericht werk en theoretische reflectie.

Verdere mogelijkheden

Een jaartraining '**Mindfulness & psychotherapy**'.

Trainers

Dr. Dewulf is hoofdtrainer. Hij volgde internationaal 10tallen trainingen in het gebied van Mindfulness (MBSR & MBCT) & Mind/Body Medicine. In de laatste 5 jaar gaf hij 50 MBCT trainingen voor hoofdzakelijk klinische populaties en gaf ruim 20 Mindfulness vervolgdagen voor deelnemers die zich verder willen verdiepen in deze materie.

Hij is verbonden met het UZ Gent voor preventie van herval in depressie. Hij richtte het '*Instituut voor Aandacht & Mindfulness in de context van Mind/Body Medicine*' op. De focus ligt op opleidingen, therapie en wetenschappelijk onderzoek .

Anka Debrucker, psychologe & gedragstherapeute. MBCT trainer.

Meer informatie?

Dr. David Dewulf

dd@mindbody.be

Secretariaat

a@aandacht.be

www.aandacht.be

Tel 0494 94 60 60