De 8 weken training

De 8 weken training vormt de kern van het programma. Stap voor stap worden de basisvaardigheden aangeleerd. Deze training biedt een stevig handvat om met de uitdagingen van iedere dag om te gaan.

Ook voor kinderen en jongeren!

De programma's voor kinderen en jongeren bestaan uit 8 sessies van 2u. De oefeningen en besprekingen zijn afgestemd op hun leefwereld. Er zijn waarnemingsopdrachten, yoga, oefeningen voor meer concentratie, geleide meditaties, enz. De kinderen en jongeren leren omgaan met stress, emoties en de uitdagingen van iedere dag.

Introductie en verdiepingsdagen

Via praktische sessies kan u kennismaken met de methode zoals ze aangeleerd wordt in het 8 wekenprogramma. Er zijn ook themagerichte meditatiedagen zoals 'Zijn en gewaarzijn', 'Acceptatie en appreciatie' en 'Hartmeditaties'. In de zomer organiseren we mindfulness vakantieweken en stille meditatie.

Mindfulness op het werk

Mindfocus (www.mindfocus.be) vertaalt de principes van Mindfulness naar het bedrijfsleven.

Opleiding tot trainer

Voor hulpverleners is er een opleiding in 2 tot 3 jaar. Intense meditatietraining maakt deel uit van het programma.

Praktische informatie

Er zijn 8 bijeenkomsten te Heusden-Zolder (totaal 22u) en een wekelijks forum. De 8 sessies gaan telkens door op zondag van 09.30 tot 12u15. (geen les op 5/2, 26/2)

Agenda	29/01/2012	11/03/2012
jan/feb/	12/02/2012	18/03/2012
maa/apr	19/02/2012	25/03/2012
	04/03/2012	01/04/2012

— Locatie: Cultuurcentrum Muze
Dekenstraat 40
3550 Heusden-Zolder

— Prijs: € 330 voor intakeprocedure, 8 sessies MBCT-therapie, forum en materiaal (syllabus en 8 CD's). Betalen kan via KMO-portefeuille. Als men de training herhaalt, is er korting (neem contact met het secretariaat).

— Begeleiding: Marina Vandecruys 0475/31.93.76

— Inschrijven: via het formulier online op aandacht.be

Instituut voor Aandacht & Mindfulness

Dr. David Dewulf
Trainingen, therapie en wetenschappelijk onderzoek.

Secretariaat:
contact@aandacht.be
gsm: 0032 (0)494 94 60 60
fax/tel: 0032 (9) 328 60 90

Sites:
www.aandacht.be
www.mindfocus.be

Meditatieve Aandachtstraining

Mindfulness

en Meta-cognitieve Therapie

Mindfulness leert aandacht te geven aan wat meest belangrijk is in het leven, het leven zelf.

Dit programma is geschikt voor iedereen die beter wil omgaan met de uitdagingen van iedere dag. Het is wetenschappelijk onderbouwd en maakt je meer bestand tegen stress, angst, piekeren, pijn en depressie.

aandacht.be

Wat biedt Mindfulness?

Mindfulness werd ontwikkeld voor mensen met onbehandelbare lichamelijke pijn door Jon Kabat-Zinn. Hij noemde deze training MBSR, Mindfulness Based Stress Reduction. Inmiddels werd dit verder ontwikkeld tot MBCT, Mindfulness Based Cognitive Therapy, die uiterst geschikt is voor preventie van depressie.

Beide zijn wetenschappelijk onderzochte methodes die de stressbestendigheid verhogen.
Internationaal wetenschappelijk onderzoek toonde de doeltreffendheid voor behandeling en preventie van:

- depressieve periodes
- angst, verdriet, boosheid en irritatie
- stressgebonden klachten zoals spanning, onrust en hyperventilatie
- vermoeidheid en slaapstoornissen
- lichamelijke klachten zoals chronische pijn
- ademhalingsproblemen en hartklachten
- hoge bloeddruk
- infertiliteit
- lichamelijke aandoeningen zoals kanker, MS, psoriasis, ...

Een overzicht van het wetenschappelijk onderzoek kunt u vinden op **www.aandacht.be**

Deze training is geschikt voor iedereen, ook voor hulpverleners. Er is geen voorkennis vereist.
Oefeningen en ervaringen staan centraal in relatie tot 'de kracht van het nu'.

Uit wat bestaat de training?

Tijdens de 8 wekentraining werken we met praktische oefeningen en opdrachten.

Er wordt gebruik gemaakt van:

- de ademhaling als bron van stabiliteit
- lichaamsgewaarwording
- situationeel stressgewaarzijn
- inzichtmeditatie (emoties, sensaties, gedachten)
- mini-oefeningen
- meditatieve yoga (liggend en staand)
- oplossingsgerichte technieken
- communicatie
- aandachtstraining
- gezondheidsplan (gericht op preventie en welzijn)

8 cd's ondersteunen het leerproces.

Boeken van David Dewulf

Mindfulness in je relatie/Lannoo - De Mindful Box/ Roularta - Mindful Gelukkig /Lannoo - Mindfulness voor je kids /Lannoo - Mindfulness voor jongeren /Lannoo Mindfulness werkboek /Roularta - Mindfulness meditatie/ Acco - Mindfulness.Een Pad van vrijheid /Acco.

MBCT bestaat uit een unieke combinatie van Oosterse meditatie en Westerse psychologie.

Hoe werkt het?

Deze training is gebaseerd op twee pijlers: Mindfulness en cognitieve therapie.

Mindfulness wordt ook aandachtstraining genoemd. Het is een meditatietechniek die meer dan 2500 jaar oud is. Mindulness laat je in ieder moment opnieuw contact maken met de kracht en rijkdom van het nu. Mindfulness opent je leven naar een diepere appreciatie en innerlijke vrijheid.

Cognitieve therapie is gebaseerd op de vaststelling dat negatieve gedachten kunnen bijdragen tot psychische klachten. Ook negatieve gevoelens kunnen terug negatieve gedachten in de hand werken. Doorheen de training krijgen we dieper inzicht in deze mechanismen en leren we ze los te laten.

Mindfulness cultiveert aandacht voor het enige moment dat we hebben : het huidige moment. Dit laat ons toe het leven zo volledig mogelijk te leven, ook in de meest moeilijke momenten.

aandacht.be