**Betreft: Introductietraining mindfulness voor professionals (ID nummer 175583)**

**Informatie van de website (er is geen folder, alle informatie is te vinden op de site)**

**Maak gedegen kennis met mindfulness, zodat je weet hoe je piekeren en stress vermindert en acceptatie vergroot, mindfulness-basis-technieken kent, gericht kunt indiceren en verwijzen**

**Tweedaagse Introductietraining Mindfulness voor Professionals (psychologen, psychotherapeuten, psychiaters, coaches).**

**Data en tijden**

* 7 en 8 februari 2014 van 10.00-17.00.
* 19 en 20 september 2014 van 10.00-17.00.

Kosten 497,= inclusief lunches, CD en werkmap

* Wil je een methode leren om cliënten te helpen om depressies te helpen voorkomen, piekeren te verminderen, beter te leren omgaan met lastige gevoelens, een accepterende houding te ontwikkelen?
* Wil je meer weten over mindfulness based cognitive therapy (MBCT)?
* Ben je nieuwsgierig maar wil je niet meteen een intensieve langerdurende opleiding volgen?
* Vraag je je af of mindfulness jou ligt?
* Ben je gejaagd, heb je zelden een moment rust in je drukke werkdag, zodat de oprechte aandacht voor je cliënt er soms bij inschiet?
* Wil je weten wat mindfulness jou als therapeut te bieden heeft?
* Wil je enkele meteen toepasbare oefeningen leren?
* Wil je weten voor wie MBCT geschikt is, en wanneer je er wel of niet voor kunt verwijzen?

**Herken jij je in een of meer van deze punten?**

Toen ik 12 jaar geleden als wetenschappelijke psycholoog/psychotherapeut in aanraking kwam met mindfulness, had ik dezelfde vragen. Ik wilde me niet onbezonnen in een nieuwe rage storten. Aan de andere kant merkte ik dat cliënten soms niet zo ver kwamen als ik had gehoopt: hun zelfinzicht nam weliswaar toe, hun gedrag en manier van denken veranderde, maar sommige gevoelens bleven hangen; of ze hadden moeite om om te gaan met de lichtere klachten die overbleven; of een neiging tot piekeren bleek hardnekkig. Inmiddels heb ik ervaren dat MBCT hier vaak helpt. Mensen worden minder negatief kritisch op zichzelf, minder oordelend, hebben minder last van hun denken, worden ontspannener en gaan makkelijker met zichzelf en hun gevoelens om.

**Resultaten van mindfulness**

Recent wetenschappelijk onderzoek laat zien dat mindfulnessbeoefening goede effecten heeft op welzijn, stress, en lichamelijke klachten, op terugval bij depressies, en kortgeleden zijn ook neuropsychologische effecten beschreven. Hoewel er nog veel onbekend is, lijkt mindfulness based cognitive therapy (MBCT) een wezenlijke aanvulling op de tot nu toe gebruikelijke therapievormen.

**Goed te combineren met jouw therapeutische benadering**

Het gaat goed samen met verschillende therapeutische benaderingen: bijvoorbeeld bij cliëntgerichte therapie (helpt bij het ervaren, in het moment, bij het exploreren van de beleving, bij het bewust worden van de eigen verhouding met gevoelens), psychoanalytische therapie (afstemmen op de binnenwereld, openstellen voor wat er is, reacties opmerken op de eigen belevingen, open ruimte om te zijn met wat er is) en cognitieve gedragstherapie (bewust worden van gedachten en de samenhang met gevoelens en actietendenzen, een andere verhouding ontwikkelen t.a.v. de gedachten).

**Toepassingen**

Mindfulness is breed toepasbaar: er zijn inmiddels programma’s ontwikkeld voor veel klachtengebieden en doelgroepen: terugvalpreventie bij depressie, stressreductieprogramma’s, werkgerelateerde programma’s, voor opvoeders, voor kinderen met ADHD, voor volwassenen met autisme, voor mensen met eetstoornissen. Mindfulness wordt steeds vaker geïntegreerd, onder andere in acceptance and commitment therapy ACT, en in dialectische gedragstherapie.

**Resultaten voor jezelf**

Als hulpverlener, psychotherapeut of arts heb je baat bij mindfulness, zowel voor jezelf – stresshantering, burnoutpreventie en meer rust – als in je werk: therapeutische resultaten en empathisch vermogen nemen toe en cliënten beleven de relatie met de hulpverlener als beter. Uit eigen ervaring weet ik dat mindfulness goed helpt om de zelfkritiek, het oordelen, en de draaikolk van gedachten te verminderen, en om bewuster met je zelf en anderen te leren omgaan.

**Aan het eind van de tweedaagse**

* weet je wat mindfulness inhoudt
* heb je helder wie wel en niet baat kunnen hebben bij mindfulness
* weet je of je jezelf verder wilt verdiepen in mindfulness
* Je ervaart zelf de oefeningen onder mijn begeleiding zodat je weet hoe het is om een MBCT te volgen
* Je wisselt ervaringen en ontdekkingen uit in verdiepende groepsgesprekken en ervaart hierin de mindvolle therapeutische houding
* Je krijgt inleidingen over de achtergronden, de werkingsmechanismen en de indicaties/contra-indicaties
* Je leert enkele onmiddellijk toepasbare technieken
* Je begeleidt zelf in tweetallen enkele kortere meditaties.

**De training is voor jou geschikt als...**

je werkt met clienten in de (geestelijke) gezondheidszorg of het onderwijs, je nieuwsgierig bent, en/of je op een doorleefde maar nuchtere manier wil kennismaken met mindfulness

**Voor wie is het niet geschikt?**

Het is niet voor iedereen geschikt. Een sceptische houding is prima – kan heel goed zijn juist - maar je moet er wel voor open staan om iets nieuws uit te proberen, en om niet alleen vanuit theorie maar juist ook vanuit het ervaren te ontdekken wat mindfulness kan betekenen.

**Voor inschrijvers zijn er de volgende bonussen**

Bonus 1 Een telefonische vraag-en-antwoord-sessie in de maand na de training, zodat je al je vragen die na de training zijn opgekomen nog kan stellen.

Bonus 2 Een CD met 8 meditaties door Hende ingesproken, die je mag vermenigvuldigen voor je cliënten.

**Praktisch**

De kosten zijn € 497,= voor 2 dagen, inclusief koffie, thee en lunch, en inclusief cursusmateriaal (werkmap). Je schaft zelf aan: M. Williams , J. Teasdale, Z. Segal & J. Kabat-Zinn. Mindfulness en bevrijding van depressie, voorbij chronische ongelukkigheid. Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam, 2007. Je leest voorafgaande aan de training de hoofdstukken 2 tot en met 5.

**Accreditatie**

Accreditatie is verleend door de VGCT (12 punten), de FGZP voor de herregistratie klinisch psycholoog (4 punten), en het NIP (eerstelijnspsychologen: 15 uur behandeling, 3 uur diagnostiek). Er is accreditatie verleend voor huisartsen, specialisten ouderengeneeskunde en verstandelijk gehandicapten (8 punten), en aangevraagd voor psychiaters. In verband met de accreditatie is er een toets op de ochtend van de 2e dag (alleen voor wie de accreditatie nodig heeft, voor anderen is de toets niet verplicht). Voor deze toets bestudeer je bovengenoemde literatuur.

**Docent**

Hende Bauer is BIG-geregistreerd pschotherapeut en BIG-geregistreerd GZ-psycholoog, supervisor en leertherapeut van de VGCT, lid NIP, lid NVP, NVVP, VGCT. Ze heeft ruim 20 jaar werkervaring als behandelaar, 10 jaar meditatie-ervaring, en begeleidde 30 MBCT-groepen waaronder leergroepen voor psychotherapeuten in opleiding. Ze richtte het Centrum voor Mindfulness Den Haag op in 2008. Hiernaast is ze werkzaam als docent, en supervisor bij Parnassia Bavo groep.

**Kortom**

In deze training ervaar je mindfulness in combinatie met inleidingen, zodat je op een eenvoudige, prettige manier, degelijk kennis maakt met mindfulness. Na afloop weet je waar je staat tegenover mindfulness als therapeutische interventie, kun je gericht indiceren, en heb je een helder beeld van de mogelijkheden van mindfulness.