

BASISOPLEIDING MINDFULNESSTRAINER

OMSCHRIJVING VAN HET PROGRAMMA

Mindfulness heeft een stevige basis verworven als werkzaam ingrediënt in programma's op veel terreinen: kwaliteit van leven, therapie, opvoeding, werk. Deze opleiding maakt je in acht lesdagen vertrouwd met de basisvaardigheden van de mindfulnesstrainer. Hieronder een beknopt overzicht van het programma.

Werkvormen

Tijdens de opleiding worden de structuur, theoretische achtergrond, professionele werkvormen en alle elementen van de achtweekse training MBSR/MBCT theoretisch aangeboden en in de praktijk gebracht door te oefenen met het begeleiden van oefeningen, de dialoog met de groep (enquiry), het werken met educatieve thema's. De theoretische aspecten van mindfulness en het trainerschap worden geleerd met behulp van cursorisch onderwijs en het bestuderen van literatuur en deze literatuur refereren tijdens de lesdagen. Met een reflectieverslag over de lesdag mindful yoga oefen je de zelfreflectie op oefenervaringen.

De praktische onderdelen (zoals het begeleiden van oefeningen, educatie en enquiry) wordt met de methodiek van *experiential learning* (Kolb) gewerkt. De oefeningen met hun thema's worden theoretisch ingeleid en daarna praktisch geoefend in kleine groepen, waarna evaluatie plaatsvindt met (plenaire) terugkoppeling van de leerervaringen.

Er wordt verwacht dat er thuis, naast het bestuderen van de literatuur, wordt verder geoefend met de praktijkoefeningen, welke ervaringen in de lesdagen kunnen worden teruggekoppeld.

In tweetal thematische lesdagen betreffende mindful bewegen (yoga) en mindful communicatie staat ervaringsleren centraal: de thema's worden zodanig aangeboden dat je ze experimenteel kan ervaren en daarna leren toepassen.

Hieronder volgen de hoofdthema's van de lesdagen. Alle lesdagen bevatten daarnaast literatuurbespreking, theoretische uiteenzetting van de lesthema's inclusief discussie.

Programma

Lesdag 1: Kennismaking, reflectie op je trainerschap, oefening eetmeditatie (ervaren, theoretische onderbouwing en leren uitvoeren)

Lesdag 2: Lichaamsverkenning: ervaren, theoretische onderbouwing en leren uitvoeren

Lesdag 3: Ademmeditatie & Ademruimte: ervaren, theoretische onderbouwing en leren uitvoeren, introductie enquiry: theoretische uitgangspunten en eerste praktische oefeningen

Lesdag 4: Mindful yoga: ervaren en oefenen, het lichaam in beweging, mogelijkheden en grenzen hierbij, hoe deze oefeningen aan te bieden en te bevragen. Over de ervaringen tijdens de mindful yoga schrijf je een reflectieverslag.

Lesdag 5: Zitmeditatie: ervaren, theoretische onderbouwing en leren uitvoeren, verdieping van de theoretische onderbouwing enquiry, vervolg beoefening daarmee

Lesdag 6: Principes van (psycho-)educatie, educatieve onderwerpen behorende bij de mindfulness training, stresseducatie: ervaren en theoretische onderbouwing

Lesdag 7: Mindful communicatie; de methodes van communiceren vanuit referentiekaders (Edel Maex) en Insight Dialogue (Gregory Kramer), theoretische achtergronden, ervaren en oefenen

Lesdag 8: Verankeren wat je geleerd hebt: herhaling van enkele oefeningen, overzicht en samenvatting programma en didactische opbouw MBSR/MBCT, oriëntatie op vervolg, vragenronde, schriftelijk tentamen

Literatuur

De volgende titels horen integraal bij de opleiding en worden ook als zodanig behandeld:

- Rob Brandsma: *Mindfulness Basisboek, kennis, achtergrond en toepassing*
- Rob Brandsma: *Mindfulness Praktijkboek, vaardigheden voor trainers*
- Jon Kabat-Zinn: *Full Catastrophy Living (editie 2013)*

Er wordt een reader met losse artikelen aangeboden waarvan de volgende per sessie worden besproken:

Lesdag 1: Geen

Lesdag 2: Geen

Lesdag 3:

- [referaat] Brandsma, Rob (2012): Mindfulness-based Stress Reduction. In: *Mindfulness Basisboek, kennis, achtergrond en toepassing*, Hoofdstuk 7 (pp. 146 – 169).
- Brandsma, Rob (2012): Begeleiding van oefeningen. In: *Mindfulness Praktijkboek, vaardigheden voor trainers*, Hoofdstuk 3 (pp. 64 – 103).

Lesdag 4:

- [referaat] Dichtwald, Ken: A nonviolent approach to extending your limits. In: Feuerstein, G. (Ed.) (1993) *Living Yoga. A comprehensive guide for daily life* (pp. 25 – 27).
- Brandsma, Rob (2012): Bewegingsoefeningen. In: *Mindfulness Trainingsboek, het achtweeks programma, stap voor stap*, Paragraaf 5.11: (pp. 171 – 174).

Lesdag 5:

- [referaat] Segal, Z. et al: Mindfulness en cognitieve therapie bij depressie. (2013) Hoofdstuk 3: Het ontwikkelen van MBCT.
- Brandsma, Rob (2012): Enquiry. In: *Mindfulness Praktijkboek, vaardigheden voor trainers*, Hoofdstuk 4.1 t/m 4.9 (pp. 104 – 133).

Lesdag 6:

- [referaat] Kabat-Zinn, Jon (2014): De basis van mindfulnessbeoefening: Instelling en inzet. In: *Gezond leven met mindfulness*. Hoofdstuk 2.
- Brandsma, Rob (2012): Educatie. In: *Mindfulness Praktijkboek, vaardigheden voor trainers*, Hoofdstuk 5 (pp. 212 – 216).

Lesdag 7:

- [referaat] Palmer, Parker: *Leraar met hart en ziel. Over persoonlijke en professionele groei*. 2005. Hoofdstuk 1: De bezieling van een leraar.
- Killingsworth, Matthew, Gilbert, Daniel T. A Wandering Mind is an Unhappy Mind. Uit: *Science*, Vol 330, 12 november 2010.

Lesdag 8: Verankeren wat je geleerd hebt

- [referaat] Brandsma, Rob (2012): Wat je als trainer meebrengt. In: *Mindfulness Praktijkboek, vaardigheden voor trainers*, Hoofdstuk 6.
- Ricard, Matthieu, Lutz, Antoine, Davidson, Richard J. Mind of the Meditator. Uit: *Scientific American*. November 2014.

Certificering

Het certificaat van deze opleiding biedt voldoende opleidingsuren voor aanmelding bij de beroepsverenigingen VVM en Categorie 2 van de VMBN. Let op: naast deze opleidingsuren stellen beroepsverenigingen aanvullende criteria. (Voor aanvullende voorwaarden zie sites van de verenigingen.)

Cursusmateriaal

Vanuit de opleiding wordt aangeboden: werkmap en cd-set. Zelf aan te schaffen: het *Mindfulness Basisboek, kennis, achtergrond en toepassing* en het *Mindfulness Praktijkboek, vaardigheden voor trainers* en het van Rob Brandsma.

Bekend verondersteld wordt het boek *Full Catastrophy Living* (editie 2013), of de Nederlandse vertaling hiervan, van Jon Kabat-Zinn.

Algemene voorwaarden en klachtenregeling

De algemene voorwaarden behorende bij de opleiding zijn te downloaden via de opleidingspagina's op www.centrumvoormindfulness.nl ('PDF Algemene Voorwaarden Opleiding tot Mindfulnesstrainer'). De klachtenregeling bij deze opleiding is te downloaden via de opleidingspagina's op www.centrumvoormindfulness.nl ('PDF Klachtenregeling Centrum voor Mindfulness').

Meer informatie

Voor vragen en meer informatie kijk op de pagina [veelgestelde vragen Opleiding tot Mindfulnesstrainer](#) van de website. Je kunt ook bellen met Rob Brandsma 020 6651765 of mailen via het contactformulier van de website.

Aanmelden

Je kunt je aanmelden via de aanmeldingsbutton op de opleidingspagina's van www.centrumvoormindfulness.nl. We nemen daarna contact met je op voor een (telefonisch) toelatingsgesprek.

Deelnemerservaringen

- Ik merk hoe snel ik geleerd heb om mindfulness uit te dragen... maar ook hoe veel er nog te leren valt!

- Ik heb dieper inzicht gekregen in mindfulness als manier van leven. Mindfulness zit in mijn hoofd, mijn lijf en in mijn hart, dat maakt dat ik de principes ook kan en wil overdragen aan anderen.
- Ik heb ontdekt hoe rijk hoeveel de mindfulnessstraining als is als ontwikkelingstraject... een rijkheid die ik, toen ik zelf begon, wel aanvoelde maar niet helder kon doorzien. Deze opleiding heeft hierin inzicht gebracht.
- Je leert snel een aantal tools en om deze aan te bieden als trainer voor de groep. Meekijkend vanachter de schermen krijg je een beeld van hoe ingenieus de achtweekse training in elkaar zit.
- Het ervaren via lichaam en zintuigen etc. - *embodiment, practice what you teach* - vertrouwen op het proces en op de kracht van het concept - frisse blik ook in eigen trainerschap, deelnemers en het programma, aansluiting blijven onderzoeken, benutten eigen bagage... teveel om op te noemen. Een verrijking van mijn werk en leven!

Docenten



Rob Brandsma George Langenberg Karin Rekveld Mila de Koning

De basisopleiding wordt, in afwisselende samenstelling, verzorgd door de hoofddocenten Rob Brandsma, George Langenberg Karin Rekveld en/of Mila de Koning.

Zie voor het profiel van de docenten <http://centrumvoormindfulness.nl/mindfulness-in-ons-centrum/mensen>