

BASISOPLEIDING MINDFULNESSTRAINER

ACHT LESDAGEN AAN DE SLAG MET DE BASISVAARDIGHEDEN VAN HET TRAINERSCHAP

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

Kerngegevens van de opleiding

- Looptijd: twee tot vier maanden
- Data: acht cursusdagen (voor actuele startdata, zie website)
- Studielast: 52 contacturen, 36 studie-uren
- Doelgroep: HBO+ niveau, ervaring in het werken met mensen en een passie voor mindfulness
- Locatie: Centrum voor Mindfulness, Raadhuisstraat 15, Amsterdam
- Kosten: Kosten: 1.480 euro (excl. boeken). De opleiding is vrijgesteld van BTW
- Docenten: Rob Brandsma, George Langenberg, Karin Rekveld en/of Mila de Koning

Leren door te doen

Leren door te doen, is het motto van de opleiding. Dit vind je terug in de opbouw van het curriculum. De opleiding start met het begeleiden van oefeningen, de dialoog met de groep (enquiry), het werken met educatieve thema's. Ondertussen worden de structuur en alle elementen van de achtweekse training MBSR/MBCT doorgewerkt.

Inhoud van de opleiding

- de drie leervormen van mindfulnesstraining: beoefening (meditatie), enquiry en educatie
- structuur van de achtweekse mindfulnesstraining MBSR als ontwikkelingstraject
- geven van meditatie
- basisvaardigheden enquiry
- yoga als mindfulnessoefening
- de plaats van compassie en vriendelijkheid in mindfulness
- ervaring met mindful communicatie
- de belangrijkste educatieve thema's van MBSR, met name stresseducatie
- toelichting van de varianten op MBSR (zogenaamde *Mindfulness-based Interventies*, MBI's)
- mindfulness als basisingrediënt om bewuster en milder in het leven te staan
- mindfulnesstraining als een mogelijkheid tot transformatie van lijdensvolle patronen
- wat je als trainer persoonlijk meebrengt naar de groep en hoe je als trainer goed voor jezelf kunt zorgen

Voorwaarden voor deelname

- mindfulnesstraining MBSR/MBCT als deelnemer te hebben gevolgd
- motivatie om persoonlijke passie voor mindfulness in professioneel trainerschap uit te dragen
- afgeronde opleiding op HBO+ niveau of gelijkwaardig niveau;
- ervaring in het werken met mensen in een werkveld gericht op persoonlijke ontwikkeling;
- een half jaar dagelijkse meditatiebeoefening (inzichtmeditatie, zen, dzogchen).

Resultaten

Na de basisopleiding heb je intensief kennis gemaakt en geoefend met de basisvaardigheden van het mindfulness-trainerschap: begeleiden van oefeningen, enquiry en educatie. Daarnaast heb je je verder ontwikkeld in de verpersoonlijking van mindfulness (embodiment).

Je begrijpt structuur en werkzame ingrediënten van MBSR en andere MBI's. Je kunt zelfstandig werken met elementen uit de training in een eigen praktijk.

De basisopleiding bereid je voor op de [vervolgopleiding tot mindfulnesstrainer](#). (Voor deze vervolgopleiding geldt wel een aparte instroomprocedure.)

Data

De opleidingstijden zijn van 10:00 uur tot 17:30 uur. Voor de actuele startdata zie de opleidingspagina van www.centrumvoormindfulness.nl

Locatie

Centrum voor Mindfulness, Raadhuisstraat 15 Amsterdam

Kosten

Kosten: 1.480 euro. De opleiding is vrijgesteld van BTW

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>