

Mindfulness is de afgelopen jaren steeds vaker toegepast bij de behandeling van verschillende stoornissen en bleek dan een waardevolle toevoeging aan bestaande behandelingen te zijn.

In deze cursus maakt u op ervaringsgerichte wijze kennis met mindfulness en wordt u getraind in het toepassen ervan bij uw eigen patiënten.

Daarnaast wordt het begrip ook theoretisch verder uitgediept, zowel wat betreft het basisconcept alsook met betrekking tot de toepassingen ervan. In de cursus komen met name stemmings- en angststoornissen en persoonlijkheidsproblematiek aan de orde.

Voor wie

- GZ-psychologen
- eerstelijnspsychologen
- psychotherapeuten
- klinisch psychologen
- psychiaters
- gedragstherapeuten
- zij die in opleiding zijn tot één van bovenstaande registraties

Inhoud en werkwijze

De zes cursusdagen hebben een vaste indeling:

- 's ochtends ervaart u als deelnemer hoe het is om de mindfulness oefeningen zelf te doen
- 's middags is er aandacht voor theoretische verdieping en voor het zelf toepassen van de oefeningen bij medecursisten.

Gedurende de cursus is er gelegenheid om eigen casuïstiek in te brengen. In de loop van de cursus wordt aan u gevraagd om bij een van uw patiënten een mindfulness oefening te introduceren en toe te passen. De beschrijving hiervan is tevens de eindtoets van de cursus.