**Uurverantwoording basisopleiding MBCT**

**De studiebelasting van deze opleiding bedraagt minimaal 100 uren, waarvan 48 contacturen, exclusief de pauzes.**

**Daarnaast wordt van deelnemers verwacht dat ze mindfulness oefeningen doen en dat men oefent met trainersvaardigheden tussen de bijeenkomsten. Bovendien wordt van deelnemers gevraagd om de literatuur te bestuderen en om de bijbehorende vragenlijsten in te vullen.**

*Dag 1: 6 uur exclusief pauze*

**.1. PROGRAMMA:**

**10 min. aankomst**

30 min. Kennismaking deelnemers en docenten

30 min. Motivatie en intenties voor deze opleiding

10 min. Inhoud/opzet van de cursus.

* Regels opleiding (aanwezigheid, op tijd komen)
* Een gefaseerde opleiding
* Bekwaam / bevoegd
* Certificering / accreditatie
* Literatuur / CD’s en DVD / werkboek / opleidingsboek
* Eigen oefening als mindfulness trainer
* Gebruik materiaal SeeTrue

Oefeningen:

* 50 min. Bodyscan en inquiry
* 30 min. Rozijnoefening en inquiry
* 10 min. Korte meditatie met focus op de ademhaling

Trainersvaardigheden:

* 30 min. Informatieverstrekking aan potentiële deelnemers: ‘Wat is Mindfulness’? in tweetallen.
* 30 min. Plenaire bespreking: ‘Wat is Mindfulness’?

Verdieping:

* 15 min. Bespreking structuur sessie 1
* 15 min. Geschiedenis van mindfulness en MBCT
* 30 min. Bespreking literatuur: D. Dewulf, et al. Mindfulness Based Cognitieve Therapie. Tijdschrift voor Geneeskunde, 61, nr 22, 2005 (C-15) en Williams, M., Penman, D., (2011). Mindfulness: Een praktische gids om rust te vinden in een hectische wereld. Hoofdstuk 3: Wakker worden en je leven zien zoals het is. (C-25)
* 30 min. Q en A

30 minuten Film “Mindfulness” (een documentaire met J. Kabat-Zinn en D. Siegel)

10 min. afsluiting

*Dag 2: 6 uur exclusief pauze*

**.2. PROGRAMMA:**

Oefeningen:

* 50 min. Bodyscan en inquiry
* 10 min. Cognities en emoties oefening
* 10 min. Korte adem-meditatie
* 20 min. Teaching: uitleg verband cognities, emoties en automatismen (ABC-schema)

Trainersvaardigheden:

* 40 min. Rozijnoefening, inquiry en plenaire nabespreking
* 80 min. Bodyscan, inquiry en plenaire nabespreking

Verdieping:

* 15 min. Bespreking structuur sessie 2
* 15 min. Competentiedomeinen van mindfulness trainerschap
* 15 min. Inleiding begeleiden van meditaties
* 15 min. Inleiding in inquiry (aandachtgericht omgaan met reacties van deelnemers)

Voorbereiden volgende bijeenkomst:

* 10 min. Afspreken met medecursisten
* 30 min. Motivatie, intentie en planning ten aanzien van eigen oefening en het oefenen van trainersvaardigheden
* 30 min. Q en A

10 min. Korte tussenevaluatie

10 min. Afsluiting

*Dag 3: 6 uur exclusief pauze*

**.3. PROGRAMMA:**

Oefeningen:

* 40 min. Mindful bewegen met inquiry
* 40 min. Zitmeditatie met focus op adem en lichaam met inquiry
* 20 min. 3 minuten ademruimte met inquiry

Trainersvaardigheden:

* 30 min. ‘cognities en emoties oefening’ met teaching over ABC schema
* 80 min. Bodyscan met inquiry

Verdieping en literatuurbespreking:

* 15 min. Bespreking structuur sessie 3
* 15 min. Overzicht structuur MBCT
* 15 min. Intake bij MBCT/MBSR
* 30 min. Indicaties en contra-indicaties voor MBCT en MBSR
* 15 min. Inquiry deel 2
* 30 min. Q en A

10 min. Film: Matt Killingsworth: Wil je gelukkiger zijn? Blijf in het moment

10 min. Reflectie op eigen oefening en mindful trainerschap

10 min. Afsluiting

*Dag 4: 6 uur exclusief pauze*

**.4. PROGRAMMA:**

Oefeningen:

* 40 min. Zitmeditatie (lang) met inquiry
* 20 min. 3 minuten ademruimte (coping) met inquiry
* 20 min. Loopmeditatie met inquiry

Trainersvaardigheden:

* 40 min. 3 minuten ademruimte met inquiry in tweetallen met plenaire nabespreking
* 40 min mindful bewegen met inquiry en plenaire nabespreking
* 40 min. Zitmeditatie met focus op adem en lichaam met inquiry en plenaire nabespreking

Verdieping en Literatuur bespreking:

* 15 min. Motivatie om te oefenen en weerstand
* 15 min. MBCT/MBSR/ACT/CGT/CFT, verschillen en indicatie
* 15 min. Bespreking structuur sessie 4 MBCT
* 30 min. Q en A

15 min. Reflectie op trainerschap en ‘Person of the teacher’

Voorbereiden volgende bijeenkomst:

* 10 min. Afspreken met medecursisten
* 10 min. Motivatie, intentie en planning ten aanzien van eigen oefening en het oefenen van trainersvaardigheden

10 min. Tussenevaluatie

30 min. Film: ‘Healing from within’ over MBSR in ziekenhuisetting.

10 min. Afsluiting

*Dag 5: 6 uur exclusief pauze*

**.5. PROGRAMMA:**

Oefeningen:

* 40 min. Zitmeditatie (lang) en inquiry
* 20 min. 3 minuten ademruimte en inquiry
* 30 min. 3 minuten ademruimte coping en inquiry

Trainersvaardigheden:

* 90 min. zitmeditatie, inquiry en plenaire nabespreking
* 40 min. 3 minuten ademruimte coping, inquiry en plenaire nabespreking

Verdieping en Literatuur bespreking:

* 15 min. Bespreking structuur sessie 5
* 15 min. Het verband tussen pijn en lijden
* 30 min. Acceptatie een proces of een verandering in inzicht
* 30 min. Q en A

40 min. Film David Rock over neurowetenschap en gedachten en emoties en nabespreking

10 min. Afsluiting

*Dag 6: 6 uur exclusief pauze*

.6. PROGRAMMA:

Oefeningen:

* 40 min. Zitmeditatie (lang) en inquiry
* 20 min. 3 minuten ademruimte en inquiry
* 20 min. 3 minuten ademruimte coping en inquiry
* 10 min. ‘cognities en emoties oefening’

Trainersvaardigheden:

* 60 min. zitmeditatie, inquiry en plenaire nabespreking
* 60 min. 3 minuten ademruimte coping, inquiry in grote groep en plenaire nabespreking

Verdieping en Literatuur bespreking:

* 15 min. Bespreking structuur sessie 6
* 15 min. Wat is het effect van mindfulness op ons brein?
* 20 min. De werkingsmechanismen van Mindfulness
* 30 min. Q en A

20 min. Film: Byron Katie over identificatie met gedachten en nabespreking

10 min. Reflectie op eigen mindful trainerschap: De vaardigheden van de trainer

Voorbereiden volgende bijeenkomst:

* 10 min. Afspreken met medecursisten
* 10 min. Motivatie, intentie en planning ten aanzien van eigen oefening en het oefenen van trainersvaardigheden

10 min. Korte tussenevaluatie

10 min. Afsluiting

*Dag 7: 6 uur exclusief pauze*

.7. PROGRAMMA:

Oefeningen:

* 40 min. Zitmeditatie (lang) en inquiry
* 20 min. 3 minuten ademruimte en inquiry
* 20 min. 3 minuten ademruimte coping en inquiry
* 20 min. Activiteitenlijst
* 20 min. Vroege stress signalen herkennen

Trainersvaardigheden:

* 60 min. zitmeditatie, inquiry en plenaire nabespreking
* 60 min. 3 minuten ademruimte coping, inquiry in grote groep en plenaire nabespreking
* 60 min. Bijzondere plenaire Inquiry: Omgaan met moeilijke situaties binnen de MBCT en MBSR

Verdieping en Literatuur bespreking:

* 15 min. Bespreking structuur sessie 7
* 15 min. Mindfulness bij specifieke doelgroepen

10 min. Reflectie op eigen mindful trainerschap

10 min. Korte tussenevaluatie: Wat missen we nog?

10 min. Afsluiting

*Dag 8: 6 uur exclusief pauze*

.8. PROGRAMMA:

Oefeningen:

* 30 min. Hartmeditatie met inquiry en nabespreking
* 60 min. Diverse opeenvolgende meditaties met inquiry en nabespreking

Vaardigheidstraining:

* 60 min. 3 minuten (coping) en plenaire inquiry
* 90 min. Bijzondere plenaire Inquiry: Omgaan met moeilijke situaties binnen de MBCT en MBSR

Verdieping en Literatuur bespreking:

* 15 min. Bespreking structuur sessie 8
* 15 min. Nieuwe ontwikkelingen in MBCT/MBSR
* 15 min. oe kun je jezelf en je deelnemers motiveren om mindfulness oefeningen te blijven doen.

20 min. Reflectie op eigen mindful trainerschap (brief schrijven aan jezelf)

15 min. Wanneer ben je klaar om mindfulness trainingen te begeleiden?

30 min. Evaluatie

10 min. Afsluiting