

## Mindfulness in therapie, coaching en andere helpende gesprekken

### PROGRAMMA:

09.30-10.00	Kennismaking van de deelnemers en de docent
10.00-10.15	Presentatie van de inhoud/opzet van de cursus
10.15-10.45	Hoe emotionele vermijding bij alle psychisch problemen een doorslaggevende rol speelt.
10.45-11.00	Pauze
11.00-11.45	Demonstratie: een psychisch probleem snel in kaart brengen
11.45-12.30	Oefenen: een psychisch probleem snel in kaart brengen I (2-tallen)
12.30-13.30	Lunch
13.30-14.15	Oefenen: een psychisch probleem snel in kaart brengen II (2-tallen)
14.15-15.00	Demonstratie: uitleg hoe mindfulness helpt bij psychisch problemen
15:00-15.15	Pauze
15.15-15.45	Mindfulness-oefening: See-Hear-Feel
15.45-16.15	Plenaire oefening: Mindfulness in dagelijkse omstandigheden
16.15-16.30	Vragenronde, huiswerk en afsluiting

### LITERATUUR:

(146 pag.)

Schurink, G. (2009) Mindfulness. Een praktische training in omgaan met gevoelens en gewoonten. Zaltbommel: Thema. 7-48

- Inleiding: gevoelens, gewoonten en mindfulness.
- 1: Gewoontepatronen begrijpen en veranderen.

Pollak, S.M., Pedulla, T. & Siegel, R.D. (2015) Mindfulness in de klinische praktijk. Essentiële vaardigheden. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds.

- 1 Mindfulness integreren in psychotherapie 17-42
  - Wat is mindfulness precies?
  - De rollen van mindfulness
  - Geen pasklaar recept
  - Meditatieoefeningen als averechtse defensiemechanismen
  - Het is gecompliceerd, maar de moeite waard
- 2 Een mindful therapeut worden 43-62
  - Hebben therapeuten profijt van mindfulnessstraining?
  - Aan de slag: de basis
  - De volgende stap nemen
  - Mindfulness in de praktijkkamer
  - Wat te doen wanneer je je ontmoedigd voelt
  - Verder kijken dan onszelf

Young, S. (2016). See hear feel: an introduction. Uit: <http://www.shinzen.org/resources/articles/> 3-19

- Preface: introducing see hear feel
- Why learn see hear feel?
- What is mindful awareness?
- Labels help you monitor experience

Smalley, S. & Winston, D. (2014). In het moment. De theorie en praktijk van mindfulness. Amsterdam: Hogrefe Uitgevers. 110-158

- 5: Werken met fysieke pijn
- 6: Je slecht voelen: omgaan met negatieve emoties

## Mindfulness in therapie, coaching en andere helpende gesprekken

### PROGRAMMA:

09.30-10.00	Mindfulness-oefening: See-Hear-Feel
10.00-10.30	Plenaire oefening: mindful reageren op vragen en opmerkingen van cliënten
10.30-11.00	Oefenen: instrueren van mindfulness-oefeningen I (2-tallen)
11.00-11.15	Pauze
11.15-11.45	Oefenen: instrueren van mindfulness-oefeningen II (2-tallen)
11.45-12:30	Demonstratie: cliënten uitleggen hoe mindfulness werkt bij emotionele problemen
12:30-13.30	Lunchpauze
13.30-14.00	Oefenen: cliënten uitleggen hoe mindfulness werkt bij emotionele problemen I (2-tallen)
14.00-14.30	Plenaire oefening: Mindfulness in dagelijkse omstandigheden
14.30-15.00	Oefenen: cliënten uitleggen hoe mindfulness werkt bij emotionele problemen II (2-tallen)
15.00-15.30	Pauze
15.30-16.15	Demonstratie: mindful exposure
16.15-16.30	Vragenronde, huiswerk en afsluiting

### LITERATUUR:

(148 pag.)

Schurink, G. (2009) Mindfulness. Een praktische training in omgaan met gevoelens en gewoonten. Zaltbommel: Thema. 40-57

- 2: Mindfulness en omgaan met lastige gevoelens.

Pollak, S.M., Pedulla, T. & Siegel, R.D. (2015) Mindfulness in de klinische praktijk. Essentiële vaardigheden. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds.

- 3 Mindfulness cultiveren in de therapeutische relatie 63-82
  - Je therapeutische aanwezigheid verdiepen
  - Niet in de weg staan
  - Niet weten
  - Relationele mindfulness
  - De overgang maken naar een op mindfulness gebaseerde behandeling
- 4 Concentratie oefenen: de geest focussen 83-100
  - Letten op de houding
  - Concentratieoefeningen toegankelijk maken voor patiënten
  - Hoe ziet concentratie eruit en hoe voelt het?
- 5 Open aandacht: de geest verruimen 101-120
  - Bewustheid van het lichaam ontwikkelen
  - Mindfulness van emoties
  - Alles combineren
  - Het is niet erg om even minder mindful te zijn

Young, S. (2016). See hear feel: an introduction. Uit: <http://www.shinzen.org/resources/articles/> 20-41

- Labels aid noting
- Labels can be simple
- Labels can be flexible
- Labels are not necessary
- Where to start

Smalley, S. & Winston, D. (2014). In het moment. De theorie en praktijk van mindfulness. Amsterdam: Hogrefe Uitgevers. 159-214

- 7: Je goed voelen en geluk vinden
- 8: Hoe geef je iets aandacht?

## Mindfulness in therapie, coaching en andere helpende gesprekken

### PROGRAMMA:

09.30-10.00	Mindfulness-oefening: See-Hear-Feel (subgroepen)
10.00-10.30	Plenaire oefening: mindful reageren op vragen en opmerkingen van cliënten
10.30-11.15	Demonstratie: Mindful exposure
11.15-11.30	Pauze
11.30-12.30	Oefenen: mindful exposure I (2-tallen)
12.30-13.30	Lunchpauze
13.30-14.15	Oefenen mindful exposure II (2-tallen)
14.15-14.30	Plenaire oefening: Mindfulness in dagelijkse omstandigheden
14.30-15.15	Oefenen mindful exposure III (2-tallen)
15.15-15.30	Pauze
15.30-16.15	Demonstratie: mindful vragen stellen & zwijgen
16.15-16.30	Vragenronde, huiswerk en afsluiting

### LITERATUUR:

(114 pag.)

Pollak, S.M., Pedulla, T. & Siegel, R.D. (2015) Mindfulness in de klinische praktijk. Essentiële vaardigheden. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds.

- 6 Liefdevolle vriendelijkheid en compassie 121-140  
 Compassie naar het lichaam brengen  
 Compassie in eten leggen  
 Compassie vanaf het meditatiekussen mee de wereld innemen  
 Werken met extreem lijden  
 Wanneer het leven ondraaglijk voelt  
 De innerlijke Darth Vader
- 7 Gelijkmoedigheid: balans vinden 141-160  
 Je kunt de golven niet stoppen  
 Een stille plek vinden  
 Naar de pijn keren  
 Vergeving anders bezien  
 Wanneer alleen 'powerkracht' nog helpt  
 Het meest wonderbaarlijke ding · · ·
- 8 Mindfulness toegankelijk maken 161-178  
 Hoe te beginnen  
 Er woedt een tornado in me  
 Niets vreemds

Young, S. (2016). See hear feel: an introduction. Uit: <http://www.shinzen.org/resources/articles/> 42-56

- The four okays
- Required vs. allowed
- Exploring the five themes

Smalley, S. & Winston, D. (2014). In het moment. De theorie en praktijk van mindfulness. Amsterdam: Hogrefe Uitgevers. 215-260

- 9: Stressvolle gedachten
- 10: Wat staat je in de weg?

## Mindfulness in therapie, coaching en andere helpende gesprekken

### PROGRAMMA:

09.30-10.00	Mindfulness-oefening: See-Hear-Feel (subgroepen)
10.00-10.30	Demonstratie: Mindful vragen stellen & zwijgen
10.30-11.00	Pauze
11.00-11.30	Oefenen: Mindful vragen stellen & zwijgen I (2-tallen)
11.30-12.00	Plenaire oefening: Mindfulness in dagelijkse omstandigheden
12.00-12.30	Oefenen: Mindful vragen stellen & zwijgen II (2-tallen)
12.30-13.30	Lunchpauze
13.30-14.00	Oefenen: Mindful vragen stellen & zwijgen III (2-tallen)
14.00-14.30	Plenaire oefening: Mindfulness in dagelijkse omstandigheden
14.30-15.00	Oefenen: Mindful vragen stellen & zwijgen IV (2-tallen)
15.00-15.30	Pauze
15.30-16.15	Plenaire oefening: mindfulness bij diverse psychische klachten
16.15-16.30	Vragenronde, huiswerk en afsluiting

### LITERATUUR:

(83 pag.)

Pollak, S.M., Pedulla, T. & Siegel, R.D. (2015) Mindfulness in de klinische praktijk. Essentiële vaardigheden. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds.

- 9 De kunst van het bepalen van de volgorde van de oefeningen 179-198 • •  
Werken met de dingen zoals ze zijn  
Alles combineren • • •
- 10 Voorbij symptoomverlichting: mindfulness verdiepen 199-218  
Zijn we therapeuten of meditatieleraren?  
Onze eigen meditatiebeoefening verdiepen  
De meditatiebeoefening van onze patiënten verdiepen • • •
- Bijlage: Oefeningen kiezen 219-234  
Oefeningen voor specifieke stoornissen  
Oefeningen voor specifieke patiëntenpopulaties  
Oefeningen voor de clinicus  
Aanvullende oefeningen

Young, S. (2016). See hear feel: an introduction. Uit: <http://www.shinzen.org/resources/articles/> 57-74

- Can't go deep
- Noting in a nutshell
- Organizing your practice
- Appendix: our options have changed (but not really)

Smalley, S. & Winston, D. (2014). In het moment. De theorie en praktijk van mindfulness. Amsterdam: Hogrefe Uitgevers. 261-274

- 11: Mindfulness in actie