

De mindful fysiotherapeut

Dag 1

College 1a: Algemeen kader: mindfulness binnen een fysiotherapeutische setting.

Mindfulness kader 1: Bewustzijn en automatische piloot.

Bewegingsthema 1: beweging door het skelet voelen gaan via duwen en via trekken.

College 1b: Modellen van hersenprocessen bij aandacht en mindful bewegen.

Dag 2

College 2a: theorie rond mindful bewegen.

Mindfulness kader 2: In ons hoofd wonen.

Bewegingsthema 2: Met behulp van beide voeten de wervelkolom bewegen.

College 2b: Mindfulness, pijn en gezondheid

Dag 3

College 3a: Mindfulness processen en mentaal welzijn.

Mindfulness kader 3: De verdeelde geest naar één punt brengen.

Bewegingsthema 3: Vanuit arm en been naar een rotatiebeweging. Rollen van je zij naar je rug en terug.

College 3b: De persoon van de mindful fysiotherapeut.

Dag 4

College 4a: De begeleidingsvaardigheden van de mindful fysiotherapeut.

Mindfulness kader 4: Afkeer herkennen.

Bewegingsthema 4: De voeten verkennen en meer sensitief maken.

College 4b: Mindfulness voor de fysiotherapeut en het hulpverleningsproces.

Dag 5

College 5a: Je intentie als mindful fysiotherapeut omzetten in gedrag.

Mindfulness kader 5: Toelaten/accepteren wat er is.

Bewegingsthema 5: Druk maken met lichaamsdelen in de vloer en juist van de vloer weg; wormen.

College 5b: contra indicaties voor mindfulness?

Dag 6

College 6a: Mindfulness, een uitgebreide definiëring.

Mindfulness kader 6: Gedachten zijn geen feiten.

Bewegingsthema 6: Buigbeweging in ruglig en extensiebeweging in buiklig.

College 6b: Mindfulness meten, inclusief lichaamsbewustzijn.

Dag 7

College 7a: zelfcompassie, pijn en bewegen.

Mindfulness kader 7: Hoe kan ik het best voor mezelf zorgen?

Bewegingsthema 7: Met de hand strijkbewegingen maken.

College 7a: zelfcompassie, pijn en bewegen.

Dag 8

College 8: je verder ontwikkelen als mindful fysiotherapeut.

Mindfulness kader 8: Het geleerde vasthouden en uitbreiden.

Bewegingsthema 8: Bewegingen in staan, spelen met gewicht en gewicht verplaatsen.