**Mindfulness en compassie in de klinische praktijk**

Heb je al eerder kennisgemaakt met Mindfulness? En wil je graag ervaren hoe je mindfulness kunt toepassen als professional in de psychische gezondheidszorg? Dat leer je in deze 3-daagse cursus. Mindfulness is zowel voor cliënten als clinici relevant. Aandacht, acceptatie, empathie, compassie, en gelijkmoedigheid zijn basale therapeutische kwaliteiten. Kwaliteiten die ook kunnen helpen bij het voorkomen van een burn-out.

‘Door de training kan ik meer ‘aanwezig zijn’ bij wat er is, zowel bij de cliënt maar vooral ook bij mij. Het is voor mij helder geworden dat bewuste aandacht voor wat er bij mij zelf is, van essentieel belang is in de therapeutische relatie’.

**Voor wie?**

Clinici die hun therapeutische houding willen onderzoeken en verstevigen en bereid zijn om hier niet alleen theoretisch, maar ook praktisch mee te werken, waarbij gebruik wordt gemaakt van mindfulnessoefeningen.

**doelstelling**

Het ontwikkelen van psychologische vaardigheden voor de therapeut zelf die toegepast kunnen worden in de therapeutische setting als een soort buffer tegen de emotionele belasting die het vak soms met zich meebrengt. Hierbij wordt gebruik gemaakt van mindfulnessoefeningen.

**werkwijze**

De cursus heeft een workshopachtig karakter. Presentaties van de docenten worden afgewisseld met oefeningen en literatuurbesprekingen.

Leidraad voor de cursus is het boek ‘Mindfulness in de klinische praktijk’ van S.Pollak, T Pedulla, R.D. Siegel. (2015). Uitg Nieuwezijds.

**thema’s:**

Je therapeutische aanwezigheid verdiepen

Het hart erbij betrekken; liefdevolle vriendelijkheid en compassie

Mindfulness in de praktijkkamer

Voorbij symptoomverlichting; mindfulness verdiepen (belichamen kwaliteit van compassie en wijsheid)

**aan te schaffen literatuur**

Pollak, S.M., Pedulla, T., Siegel, R.D. Mindfulness in de Klinische Praktijk. (2015), uitgever Nieuwezijds, Amsterdam. ISBN 9789057124310