Basisopleiding mindfulness trainer MBCT

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | SeeTrue Mindfulness OpleidingenDuitsepoort 13 A, 6221 VA Maastricht[www.mindfulness-opleiding.nl](http://www.mindfulness-opleiding.nl)opleiding@seetrue.nl Tel. 043-3020075 |  |

**Docenten Mindfulness Basisopleiding:**

Bert Hoogstad:             bert@seetrue.nl 06 24253843

Rob Vincken:                 rob@seetrue.nl                 06 11621568

Franca Warmenhoven:    franca@seetrue.nl 06 41497425

Manon Bouwman manon@seetrue.nl 06 29373834

Anna Formsma anna@seetrue.nl

# Voorwoord

### Welkom !

Welkom bij de basisopleiding tot mindfulness trainer. Voor je ligt het werkboek voor trainers dat je kan helpen richting te geven aan je ontwikkeling tot mindfulness trainer. Het werkboek bevat uitnodigingen om je te verdiepen in de literatuur en achtergronden van de toepassing van mindfulness en uitnodigingen om mindfulness trainersvaardigheden te oefenen. Een groot deel van de uitnodigingen liggen echter ook in het meer bewust worden en verdiepen van je eigen mindfulness beoefening. De basis van het mindfulness trainerschap ligt in het eigen vermogen om mindful aanwezig te kunnen zijn bij je eigen ervaring en de ervaringen van anderen. Je eigen mindfulness beoefening is daarom onontbeerlijk voor de rest van het proces.

De basisopleiding tot mindfulness trainer kan een prima basis vormen om mindfulness trainingen te gaan begeleiden in de context waarin je werkt en/of opgeleid bent. Tegelijkertijd is het goed om je te realiseren dat mindfulness beoefenen (en dus ook het trainerschap) een ‘levenslang leertraject’ is. Wij willen je daarom uitnodigen om je te blijven verdiepen in mindfulness en om je eigen mindfulness beoefening levend te houden, ook na het afsluiten van deze opleiding.

Als opleiders zijn wij ook blijvend actief in ons proces om ons verder te verdiepen in mindfulness middels scholing, workshops, congressen, intervisies en retraites. Het mooie hiervan is dat er altijd weer nieuwe inzichten zijn:

* op het persoonlijke niveau van je eigen beoefening
* in de ontwikkeling van je trainerschap
* in de kennis die via wetenschappelijk onderzoek is opgedaan
* vanuit nieuwe boeken van inspirerende auteurs
* in de ontwikkelingen binnen de MBCT, MBSR of aanverwante trainingen/methoden

Onze intentie met deze opleiding is om, naast de vaardigheden en kennis over mindfulness die we in deze opleiding aan bod laten komen, je te inspireren tot een open, onderzoekende geest die iedere keer weer nieuwsgierig kan zijn naar je eigen ervaring en die van anderen om je heen.

## Indeling werkboek voor trainers

Voorwoord pag. 3

Praktische informatie pag. 5

Oefenen van vaardigheden pag. 7

Programma basisopleiding mindfulness pag. 9
Verdiepen en verbreden al mindfulness trainer pag. 35
Reflectieformulieren pag. 37
Intervisie pag. 45
Ruimte voor jezelf pag. 47

#

# Praktische informatie

*Basisliteratuur*

Voor deze opleiding verwachten we dat je het basisboek zelf aangeschaft hebt:

* Mindfulness en cognitieve therapie bij depressie door Segal, Williams en Teasdale, 2e druk, 2013

*Adviesliteratuur*

Onderstaande boeken kunnen wij aanbevelen om te lezen tijdens of na deze basisopleiding:

* Dewulf, D. (2015) Mindfulness bij Stress, Burn-out en Depressie: Een 8-weken-stappenplan voor hulpverleners
* Brandsma, R. (2012) Mindfulness Praktijkboek
* Brandsma, R. (2012) Mindfulness Basisboek
* Williams, M., Penman, D., (2011). Mindfulness: Een praktische gids om rust te vinden in een hectische wereld

*Overige literatuur behorende bij deze opleiding*

In deze opleiding bieden wij je een USB stick aan met verschillende aanvullende artikelen, samenvattingen en hoofdstukken uit boeken. Je ontvangt deze USB stick op de eerste opleidingsdag en per opleidingsdag zullen wij je vragen om delen van deze literatuur te lezen ter voorbereiding.

*Bereikbaarheid secretariaat en opleiders*

Voor praktische vragen kun je het secretariaat raadplegen: opleiding@seetrue.nl, telefoon: 043-3020075.

Inhoudelijke vragen kun je aan jouw opleiders voorleggen:

Bert Hoogstad:             bert@seetrue.nl 06 24253843

Rob Vincken:                 rob@seetrue.nl                 06 11621568

Franca Warmenhoven:    franca@seetrue.nl 06 41497425

Saskia Nefkens:                   saskia@seetrue.nl 06 41311062

Manon Bouwman manon@seetrue.nl 06 29373834

*Aanwezigheid, verzuim en commitment*

Hoewel we ervan uitgaan dat je bij alle opleidingsdagen aanwezig kunt zijn, kan het voorkomen dat je een dag moet missen door (onvoorziene) omstandigheden. Wij vinden het fijn als je je bij de opleider en/of het secretariaat afmeldt, zodat we op de hoogte zijn van je afwezigheid. Er is beperkte mogelijk om de opleidingsdag bij een andere groep in te halen. Je kunt hiervoor even op de website kijken om te zien op welke locatie en welke datum je de dag zou willen inhalen:<https://www.mindfulness-opleiding.nl/nl/agenda/basisopleiding>

Wij hebben een maximum van twee ‘inhalers’ per opleidingsdag, dus pas na aanmelding en bevestiging via het secretariaat kun je de opleidingsdag inhalen. Het is niet mogelijk om je certificaat van de basisopleiding te ontvangen als je nog opleidingsdagen moet volgen. Als je maar een deel van een dag of een avond van de opleiding gemist hebt, dan is er de mogelijkheid om een vervangende opdracht te doen. Deze opdracht kun je samen met je opleider afstemmen.

# Oefenen van vaardigheden

Een belangrijk onderdeel van de mindfulness opleiding is het oefenen van vaardigheden. Het oefenen in het begeleiden van meditaties en inquiries kan een hele uitdaging zijn, zelfs als je hier al ervaring in hebt (vanuit de mindfulness of vanuit een andere traditie). Wij willen je uitnodigen om in de opleiding met het begeleiden van meditaties met je medecursisten te oefenen (practice) en er bij stil te staan dat het niet de bedoeling is om ‘demonstraties’ (performance) te geven. Dat wil zeggen dat we je uitnodigen om niet zozeer te laten zien wat je al weet/kunt, maar juist die stukken opzoekt in je vaardigheden waar je nog iets te leren hebt en waar feedback van je medecursisten en de opleiders het meest waardevol is. Dat betekent dat je ‘fouten’ mag maken en zelfs ‘moet’ maken om je leerproces optimaal te activeren. Belangrijk hierbij is dat je een voor jou veilige en ook voldoende uitdagende omgeving creëert om te kunnen oefenen. Naast onderstaande tips over feedback die je daar misschien bij kunnen helpen, helpt het vaak ook om expliciet te zijn over jouw leerstijl en hoe anderen jou het beste kunnen ondersteunen in je leerproces. Omgekeerd heb je de mogelijkheid om anderen te kunnen ondersteunen in hun leerproces door goed af te stemmen op wat er nodig is.

#### **Tips voor het geven van feedback op mindfulness oefeningen**

We willen je graag een aantal tips geven die je kunt gebruiken als je feedback geeft op oefeningen en inquiries van anderen. Je hoeft niet alle vragen langs te gaan. Dit document is bedoeld om je tips te geven over waar je allemaal op kunt letten bij het geven van feedback.

De belangrijkste tip is echter:

**Geef feedback die de ander verder helpt in zijn/haar ontwikkeling als mindfulness trainer!**

*Algemene tips:*

* Een goede balans tussen positieve feedback enerzijds en verbeterpunten anderzijds. Gebruik eventueel de ‘sandwich-methode’: begin met een positief punt, geef dan feedback op een verbeterpunt en sluit af met een positief punt.
* Maak je feedback zo concreet mogelijk. Het aanhalen van bepaalde (delen van) zinnen kan soms erg behulpzaam zijn in de concretisering.
* Realiseer je dat jouw feedback slechts 1 perspectief is op de oefening/inquiry. Je kunt je feedback daarom ook in een ‘ik-boodschap’ brengen. Wat heb je zelf ervaren in de oefening of hoe zou jij het misschien anders gedaan hebben? Ook hierbij helpt het als je zo concreet mogelijk bent.

**Programma basisopleiding mindfulness**

**.1. Inleiding in de mindfulness opleiding en de automatische piloot**

**Thema’s bijeenkomst 1:**

* Opzet opleiding tot mindfulness trainer bij SeeTrue
* Introductie mindfulness training (Mindfulness Based Cognitive Therapy)
* Vaardigheidstraining: Informatieverstrekking over mindfulness
* Oefeningen: Bodyscan, rozijnoefening en korte adem-meditatie
* Thuis oefenen
* De automatische piloot

**.1. PROGRAMMA:**

Kennismaking deelnemers en docenten.

Motivatie en intenties voor deze opleiding

Inhoud/opzet van de cursus.

* Regels opleiding (aanwezigheid, op tijd komen)
* Een gefaseerde opleiding
* Bekwaam / bevoegd
* Certificering / accreditatie
* Literatuur / USB-stick / werkboek / opleidingsboek
* Eigen oefening als mindfulness trainer
* Gebruik materiaal SeeTrue

Oefeningen:

* Bodyscan en inquiry
* Rozijnoefening en inquiry
* Korte meditatie met focus op de ademhaling

Vaardigheidstraining:

* Informatieverstrekking: ‘Wat is Mindfulness’? (In tweetalen en plenair)

Verdieping:

* 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)
* Bespreking structuur sessie 1
* Geschiedenis van mindfulness en MBCT
* Q en A

Optioneel Film: “Mindfulness” (een documentaire met Kabat-Zinn en D. Siegel)

Afsluiting

**.1. HUISWERK (voor te bereiden voor bijeenkomst 2)**

Voor te bereiden om te begeleiden: Bodyscan en rozijnoefening

**LITERATUUR**

De rozijnoefening (A-2)

Trainershandleiding sessie 1

Bodyscan (A-1)

Het begeleiden van meditaties (C-16)

Veiligheid (C-9)

Segal, Z.V., Williams, J.M.G. & Teasdale, J.D. Mindfulness en cognitieve therapie bij depressie, 2e druk, 2013. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds.

Hoofdstuk 3: Het ontwikkelen van MBCT

Hoofdstuk 4: Doen en zijn

Hoofdstuk 5: De cursus van acht sessies

Hoofdstuk 6: Inleidend gesprek voorafgaand aan de cursus

Hoofdstuk 7: Bewustzijn en de automatische piloot

Kabat-Zinn, J. (2000) Handboek meditatief ontspannen, Haarlem: Becht.

In je lichaam aanwezig zijn: techniek om je lichaam te scannen (C-14)

D. Dewulf, et al. Mindfulness Based Cognitieve Therapie. Tijdschrift voor Geneeskunde, 61, 2005 (C-15)

Tenney, Matt, Gard, Tim (PhD) The Mindfulness edge, (2016).

Hoofstuk 1: The shift that changes everything (J-5)

Germer, Christopher K., Siegel, Ronald D., Fulton, Paul R. Mindfulness and Psychotherapy, (2013).

Hoofstuk 1: The Meaning of Mindfulness (Christopher K. Germer) (J-6)

**VRAGEN**

Wat zijn belangrijke verschillen tussen de doe- en de zijnsmodus? (C-25 en C-15)

**• 2 • In ons hoofd wonen en hindernissen**

**Thema’s bijeenkomst 2:**

* Mindfulness trainerschap
* Trainersvaardigheden: begeleiden van de ‘bodyscan’ en de ‘rozijnoefening’
* Oefeningen: Bodyscan, korte adem-meditatie
* Inquiry (aandachtgericht omgaan met reacties van deelnemers)
* Hindernissen bij de meditatie
* ‘cognities en emoties oefening’, uitleg verband cognities, emoties en automatismen
* Thuis oefenen

**.2. PROGRAMMA:**

Oefeningen:

* Bodyscan en inquiry
* Korte adem-meditatie
* Cognities en emoties oefening

Trainersvaardigheden:

* Rozijnoefening en inquiry
* Bodyscan en inquiry
* Teaching: uitleg verband cognities, emoties en automatismen

Verdieping:

* Inleiding begeleiden van meditaties
* Inleiding in inquiry (aandachtgericht omgaan met reacties van deelnemers)
* Motivatie, intentie en planning ten aanzien van eigen oefening en het oefenen van trainersvaardigheden
* Bespreking structuur sessie 2
* Competentiedomeinen van mindfulness trainerschap
* Bespreking literatuur
* Q en A

Afsluiting

**.2. HUISWERK (voor te bereiden voor bijeenkomst 3)**

Voor te bereiden om te begeleiden: Bodyscan en gedachten en gevoelens oefening

**LITERATUUR**

Trainershandleiding sessie 2

Gedachten en gevoelens oefening (‘zwaai-oefening’) (B-1)

Segal, Z.V., Williams, J.M.G. & Teasdale, J.D. Mindfulness en cognitieve therapie bij depressie, 2e druk, 2013. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds.

Hoofdstuk 9: In ons hoofd wonen

Brandsma, R. (2012) Mindfulness Praktijkboek

Hoofdstuk 3: Begeleiding van de oefeningen (vanaf 3.5) (B-5)

Segal, Z.V., Williams, J.M.G., Teasdale, J.D en Kabat-Zinn, J. Mindfulness en bevrijding van depressie (2007).

Hoofdstuk 2: De helende werking van bewustheid (C-8)

Kabat-Zinn, J. Coming to our Senses (2005)

Why even bother? The importance of motivation (C-10)

Germer: C.K. (2009) The mindful path to self-compassion.

Hoofdstuk 8: Finding your balance (C-20)

McCollum, Eric E. Mindfulness for Therapists: Practice for the Heart, (2015).

Hoofstuk 7: Things get in the Way: Obstacles to Being Present (J-3)

Wolf, Christiane (MD, PhD), Serpa, J. Greg (PhD) A Clinician’s Guide to Teaching Mindfulness, (2015).

Hoofstuk 3: Supporting your Personal Practice (J-4)

**VRAGEN**

Wat zijn belangrijke aspecten als het gaat om taal en woordkeus in het begeleiden van mindfulness oefeningen? (B-5)

Wat zijn je overwegingen ten aanzien van woordkeus in de bodyscan als het gaat om het benoemen van lichaamsdelen? Gebruik je beter ‘je lichaam’ of ‘het lichaam’? (B-6)

In welke persoonlijkheidstypen kun jij jezelf herkennen?

Wat zijn de uitdagingen die jou tegenhouden om te kunnen zijn met wat er is? (C-20)

Waarom helpt kritisch denken vaak niet bij het omgaan met emoties? (C-8)

**• 3 • De verdeelde geest naar een punt brengen**

**Thema’s bijeenkomst :**

* Trainersvaardigheden: begeleiden van de gedachten- en gevoelensoefening
* Inquiry (aandachtgericht omgaan met reacties van deelnemers) en oefenen in kleine groepjes
* Oefeningen: 3 minuten ademruimte, zitmeditatie met focus op adem en lichaam, mindful bewegen
* Intake bij MBCT en MBSR
* Indicaties en contra-indicaties voor MBCT en MBSR
* Thuis oefenen

**.3. PROGRAMMA:**

Oefeningen:

* Zitmeditatie met focus op adem en lichaam met inquiry
* 3 minuten ademruimte met inquiry

Trainersvaardigheden:

* ‘cognities en emoties oefening’ met teaching over ABC schema

Verdieping en literatuurbespreking:

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

Optioneel film: Matt Killingsworth: Wil je gelukkiger zijn? Blijf in het moment.

Reflectie op eigen oefening en mindful trainerschap

Afsluiting

**.3. HUISWERK (voor te bereiden voor bijeenkomst 4)**

3 minuten ademruimte zelf oefenen

Voor te bereiden om te begeleiden: 3 minuten ademruimte en inquiry, mindfulness bewegen en inquiry.

**LITERATUUR**

Trainershandleiding sessie 3

3 minuten ademruimte (C-2)

Segal, Z.V., Williams, J.M.G. & Teasdale, J.D. Mindfulness en cognitieve therapie bij depressie, 2e druk, 2013. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds.

Hoofdstuk 10: De verdeelde geest naar een punt brengen

Hoofdstuk 12: Inquiry

Hoofdstuk 18: Herhaling: de drie minuten ademruimte

Hoofdstuk 19: Werkt MBCT?

Hoofdstuk 20: Hoe bereikt MBCT haar effect?

Hoofdstuk 21: Van het papier naar de kliniek

Crane, R. (2009) Mindfulness Based Cognitive Therapy

Hoofdstuk 21: Mindful movement practice (C-3)

Hulsbergen M., (2009). Mindfulness, de aandachtsvolle therapeut.
Hoofdstuk 5.4: Indicaties en contra-indicaties. Pagina 181-184 (C-13)

Brandsma, R. (2012) Mindfulness Trainingsboek

Hoofdstuk 2.9 Individuele kwetsbaarheden en contra-indicaties (H-2)

SeeTrue intakeformulier (H-3)

**VRAGEN**

Wat zijn de drie omschreven niveaus van inquiry?

Wat zijn de tien kwaliteiten die behulpzaam zijn voor mindfulness trainers tijdens de inquiry? (Basisboek hoofdstuk 12: Inquiry)

Welke negatieve effecten van mindfulness ken je? (B4)

**• 4 • Afkeer herkennen**

**Thema’s bijeenkomst 4:**

* Trainersvaardigheden: Begeleiden van 3 minuten ademruimte, zitmeditatie met focus op adem en lichaam en mindful bewegen
* Motivatie en weerstand
* Verschillen en overeenkomsten tussen Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT), Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), Acceptance and Commitment Therapy (ACT), Cognitieve Gedragstherapie (CGT) en Compassion Focused Therapy (CFT)
* Oefeningen: Zitmeditatie (lang), 3 minuten ademruimte en 3 minuten ademruimte coping en loopmeditatie met inquiry
* Inquiry (het aandachtgericht reageren op reacties van deelnemers) oefenen in grote en kleine groep
* Reflectie op het trainerschap: ‘Person of the teacher’
* Reflectie en evaluatie eerste 4 dagen van de opleiding
* Thuis oefenen

**.4. PROGRAMMA:**

Oefeningen:

* Zitmeditatie (lang) met inquiry
* 3 minuten ademruimte (coping) met inquiry
* Loopmeditatie met inquiry

Trainersvaardigheden:

* 3 minuten ademruimte met inquiry
* mindful bewegen met inquiry
* Zitmeditatie met focus op adem en lichaam met inquiry

Verdieping en Literatuur bespreking:

* Motivatie om te oefenen en weerstand
* MBCT/MBSR/ACT/CGT/CFT, verschillen en indicatie
* Bespreking structuur sessie 4 MBCT
* Mindfulness trainerschap
* Bespreking literatuur
* Q en A

Optioneel film: ‘Healing from within’ over MBSR in een ziekenhuisetting.

Tussenevaluatie

Afsluiting

**.4. Huiswerk (voor te bereiden voor bijeenkomst 5)**

Voorbereiden om te begeleiden: 3 minuten ademruimte, zitmeditatie met adem en lichaam.

**LITERATUUR**

Trainershandleiding sessie 4

Segal, Z.V., Williams, J.M.G. & Teasdale, J.D. Mindfulness en cognitieve therapie bij depressie, 2e druk, 2013. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds.

Hoofdstuk 11: Afkeer herkennen

Brandsma, R. (2012) Mindfulness Praktijkboek

Hoofdstuk 6: Wat de trainer meebrengt (B-6)

Hanson, Rick (2012) Boeddha’s Brein

Hoofdstuk 6: Krachtige Intenties (B-12)

Verschil MBCT en MBSR deel 1 (C-5)

Kabat-Zinn, J. (2000)

Zitmeditatie: Leren zijn.

Uit: Kabat-Zinn, J. (2000), Handboek meditatief ontspannen, Haarlem: Becht. (C-21)

McCown, D., Riebel, D., Micozzi, M.S. (2010). Teaching Mindfulness

Hoofdstuk 4: The person of the teacher (C-4)

Hoofdstuk 5: The skills of the teacher (C-24)

Didonna, F. (2009). Clinical Handbook of Mindfulness.

Hoofdstuk 25: Training professionals in Mindfulness: The Heart of the Teaching (G-1)

Dewulf, David, (2015). Mindfulness bij Stress, Burn-Out en Depressie

Sessie 4: Aandacht voor innerlijke stilte en stress (J-1)

Sears, Richard W., (2015). Building Competence in Mindfulness-Based Cognitive Therapy

Hoofstuk 8: Session 4 Recognizing Aversion (J-7)

**VRAGEN**

Wat zijn (voor jou) belangrijke aandachtspunten als het gaat om het ontwikkelen van je ‘embodiment’ van mindfulness? (B-6)

Wat wordt er bedoeld met de authenticiteit van de mindfulness trainer? (C-4)

**• 5 • Toelaten en accepteren wat er is**

**Thema’s bijeenkomst 5:**

* Oefeningen: Zitmeditatie en 3 minuten ademruimte coping
* Trainersvaardigheden: Zitmeditatie, 3 minuten ademruimte en inquiry
* Werkingsmechanismen en neurobiologische effecten van Mindfulness
* Acceptatie
* Thuis oefenen

**.5. PROGRAMMA:**

Oefeningen:

* Zitmeditatie (lang) en inquiry
* 3 minuten ademruimte coping en inquiry

Trainersvaardigheden:

* zitmeditatie vaardigheid oefenen en plenaire nabespreking
* 3 minuten ademruimte coping, inquiry en plenaire nabespreking

Verdieping en Literatuur bespreking:

* Bespreking structuur sessie 5
* Acceptatie: een proces of een verandering in inzicht
* Wat is het effect van mindfulness op ons brein?
* De werkingsmechanismen van Mindfulness
* Bespreking literatuur
* Q en A

Afsluiting

**.5. HUISWERK (voor te bereiden voor bijeenkomst 6)**

Voor te bereiden om te begeleiden: Zitmeditatie, 3 minuten ademruimte (coping) en inquiry.

**LITERATUUR**

Zitmeditatie (D-1)

Trainershandleiding sessie 5

Segal, Z.V., Williams, J.M.G. & Teasdale, J.D. Mindfulness en cognitieve therapie bij depressie, 2e druk, 2013. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds.

Hoofdstuk 1: Depressie werpt een lange schaduw

Hoofdstuk 2: Waarom vallen mensen die van een depressie hersteld zijn terug?

Hoofdstuk 8: Vriendelijkheid en zelfcompassie in MBCT

Hoofdstuk 13: Toelaten/accepteren wat er is

Brandsma, R. (2012) Mindfulness Basisboek

Hoofdstuk 11: De Effecten (B-4)

Germer, Christopher K., Siegel, Ronald D. (2012) Wisdom and Compassion in Psychotherapy

Hoofdstuk 6: The Science of self Compassion (Kirstin Neff) (B-9)

Hoofdstuk 8: The Neurobiology of Compassion (Richard Davidson) (B-10)

Dewulf, D. (2008) Mindfulness: Werkboek. De smaak van acceptatie (C-23).

Didonna, F. (2009). Clinical Handbook of Mindfulness. The neurobiology of mindfulness (Treadway, M., Lazar, S.) (E-1)

Germer, C.K. (2009) The mindful path to self-compassion.

Hoofdstuk 7: Caring for others (G-2)

Cullen, Margaret (MA, MFT), Brito Pons (PhD), Gonzalo The Mindfulness –Based Emotional Balance Workbook, (2015).

Hoofstuk 2: Emotions What drives us and what drives us astray? (J-2)

VRAGEN

Wat weten we over de effecten van mindfulness? (B4)

Wat is ‘conditional goalsetting’ en hoe verandert deze in de beoefening van mindfulness? (B4)

We weten nog niet precies hoe mindfulness werkt. Kun je argumenten (voor en tegen) noemen om mindfulness toch al toe te passen of hier juist terughoudend mee te zijn? (B4)

Uit welke elementen bestaat zelfcompassie volgens Kirstin Neff? (B9)

Wat is het verband tussen zelfcompassie, motivatie en gezondheid? (B9)

Bij ervaren ‘mediteerders’ zijn er effecten aangetoond op de hersenen. Wat kun je zeggen over de effecten van meditatie op de hersenen bij mensen die slechts kortdurende beoefening hadden (bijvoorbeeld gedurende 14 dagen een half uur mediteren)? (B10)

Beschrijf in je eigen woorden de vier helende elementen van loving kindness of metta meditatie die Chris

Germer noemt (G2)

Wat is de relatie tussen spiegelneuronen (mirror neurons) en compassie? (G2)

Noem drie redenen waarom er in het MBCT programma voor recidiverende depressies geen expliciete loving kindness of metta meditatie is opgenomen.

(Basisboek hoofdstuk 8: Vriendelijkheid en zelfcompassie in MBCT)

•**6**• **Gedachten zijn geen feiten en intense emoties**

**Thema’s bijeenkomst 11:**

* Trainersvaardigheden: Zitmeditatie, de 3 minuten ademruimte (coping) en inquiry
* Omgaan met gedachten in mindfulness
* Oefeningen: Zitmeditatie (lang), ‘cognities en emoties oefening’ en 3 minuten ademruimte coping, activiteitenlijst, vroege stress
* Inquiry oefenen in grote groep
* Reflectie en evaluatie
* Thuis oefenen

.11. PROGRAMMA:

Oefeningen:

* Zitmeditatie (lang) en inquiry
* 3 minuten ademruimte coping en inquiry
* ‘cognities en emoties oefening’
* Activiteitenlijst
* Vroege stress signalen herkennen

Trainersvaardigheden:

* Zitmeditatie en inquiry
* 3 minuten (coping) en inquiry
* Inquiry (in grote groep)

Verdieping en Literatuur bespreking:

* Verband emoties en cognities
* Bespreking structuur sessie 6
* Q en A

Optioneel film: Byron Katie over identificatie met gedachten en David Rock over gedachten en emoties vanuit neurowetenschappelijk oogpunt

Korte tussenevaluatie: Wat missen we nog?

Afsluiting

**.6. HUISWERK (voor te bereiden voor bijeenkomst 7)**

Eigen beoefening: Vrije keuze

Voorbereiden om te begeleiden: Zitmeditatie en 3 minuten ademruimte coping en inquiry.

**LITERATUUR:**

Trainershandleiding sessie 6

Segal, Z.V., Williams, J.M.G. & Teasdale, J.D. Mindfulness en cognitieve therapie bij depressie, 2e druk, 2013. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds.

Hoofdstuk 14: Gedachten zijn geen feiten

Hoofdstuk 15: De mindfulnessmeditatiedag

Mindfulness en Schematherapie (2009), Vreeswijk, Michiel, Schurink, Ger, et. Al.

Zitting 6 Schema’s: Feiten of Fictie? (A-8)

Hanson, Rick (2012) Boeddha’s Brein

Hoofdstuk 2: De Evolutie van Lijden (B-11)

Kabat-Zinn, J. (2000)

Aan de slag met emotionele pijn: jij bent niet je lijden….

Uit: Kabat-Zinn, J. (2000), Handboek meditatief ontspannen, Haarlem: Becht. (C-7)

Burch, V. (2010). Aandacht voor Pijn.

Hoofdstuk 3: De twee Pijlen (F-2)

Hoofdstuk 11: Mediteren met Pijn (F3)

Dewulf, D. (2008) Mindfulness: Werkboek. Gedachten zijn geen feiten (F-5)

Brantley, J. (2007) Hs. 16. Een mindfulness aanpak van angstgevoelens. In: Angst beheersen met aandacht: een praktische gids voor het beheersen van angst, fobieën en paniek. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds. (F-7)

**VRAGEN**

Op welke manier kun je op cognitief niveau werken met gedachten? (F5)

Kun je het neurologische mechanisme beschrijven waarom wij voortdurend op zoek zijn naar genoegens/prettige ervaringen?

Hoe kan dit mechanisme lijden veroorzaken? (B11)

Hoe kunnen ‘simulaties’ van ons brein lijden veroorzaken? (B11)

Beschrijf de twee manieren van secundair lijden volgens Vidyamala Burch en noem de belangrijkste kenmerken van deze twee manieren van lijden

Op welke manier kan mindfulness helpen bij de verschillende manieren van lijden? (F2)

Welke drie houdingsaspecten gebruikt Vidyamala Burch om te mediteren met pijn?

Beschrijf in je eigen woorden wat Vidyamala Burch bedoelt met ‘de paradox van pijn’. (F3)

**•7• Hoe kan ik het beste voor mezelf zorgen?**

**Thema’s bijeenkomst 7:**

* Vaardigheidstraining: Zitmeditatie, de 3 minuten ademruimte en inquiry
* Inquiry en moeilijke situaties (rollenspel)
* Oefeningen: Lange zitmeditatie en 3 minuten ademruimte coping
* Groepsmanagement
* MBCT en MBSR bij verschillende doelgroepen

.7. PROGRAMMA:

Oefeningen:

* Lange zit meditaties met inquiry
* 3 minuten ademruimte coping
* Weten en niet weten

Vaardigheidstraining:

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

Verdieping en Literatuur bespreking:

* Bespreking structuur sessie 7 en 8
* Mindfulness bij specifieke doelgroepen
* Nieuwe ontwikkelingen in MBCT/MBSR
* Groepsmanagement

Reflectie op eigen mindful trainerschap

Evaluatie

Afsluiting

**.7. HUISWERK**

Naar keuze

LITERATUUR:

Trainershandleiding sessie 7 en 8

Segal, Z.V., Williams, J.M.G. & Teasdale, J.D. Mindfulness en cognitieve therapie bij depressie, 2e druk, 2013. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds.

Hoofdstuk 16: Hoe kan ik het best voor mezelf zorgen?

Hoofdstuk 17: Het geleerde vasthouden en uitbreiden

Herbert, James D., Forman, Evan M.,(2011). Acceptance and Mindfulness in Cognitive Behavior Therapy

Hoofdstuk 8: Behavioral Activation in the Context of ‘Third Wave’ Therapies. Martell, C.R., Kanter, J. (A-4)

Hoofdstuk 11: MIndfulness and Accpetance: The Perspective of Cognitive Threapy. Hofmann, S. G., Glombiewski, J. A. (A-5)

Mindfulnerss Integrated CBT(2011), Cayoun, Bruno A.

Hoofstuk 2: The Co-emergence Model of Reinforcement: A Rationale for Mindfulness Integration (A-6)

Mindfulness en Schematherapie (2009), Vreeswijk, Michiel, Schurink, Ger, et. Al.

Hoofdstuk 3.4 Mindfulness in de Schematherapie (A-7)

Roemer, L., Orsillo, S. (2009) Mindfulness & Acceptance-Based Behavioral Therapies in Practice.

Hoofdstuk 6: Mindfulness- and Acceptance-Based strategies. (E-2)

Schurinck, G.(2006)

Mindfulness: integratie in de cognitieve gedragstherapie

Gedragstherapie, 2006, 39, 282-291 (E-4)

Forsyth, Donald R. Group Dynamics, 6e druk , (2014).

Hoofstuk 5: vanaf S. 146 (Theories of group Development) – S. 158 (Application: Explaining Initiations) (J-8)

Germer, Christopher K., Siegel, Ronald D. Wisdom and Compassion in Psychotherapy, (2012).

Hoofstuk 1: Wisdom and Compassion: Two Wings of a Bird (Ronald D. Siegel, Christopher K. Germer) (J-9)

**•8• Het geleerde vasthouden en uitbreiden**

**Thema’s bijeenkomst 8:**

* Vaardigheidstraining: Zitmeditatie, de 3 minuten ademruimte en inquiry
* MBCT, inquiry en moeilijke situaties (rollenspel)
* Oefeningen: Hartmeditatie, diverse meditaties achter elkaar
* Evalueren van:
* De eigen mindfulness-oefening.
* De vaardigheden en houding als mindfulness trainer.
* De opleiding en opleiders.

.8. PROGRAMMA:

Oefeningen:

* Hartmeditatie met inquiry
* Diverse opeenvolgende meditaties met inquiry
* Weten en niet weten

Vaardigheidstraining:

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

Verdieping en Literatuur bespreking:

* Bespreking structuur sessie 8
* Nieuwe ontwikkelingen in MBCT/MBSR
* Hoe kun je jezelf en je deelnemers motiveren om mindfulness oefeningen te blijven doen.
* Wanneer ben je klaar om mindfulness trainingen te begeleiden?
* Welke vaardigheden heb je als mindfulness trainer nodig?

Reflectie op eigen mindful trainerschap (brief schrijven aan jezelf)

Evaluatie

Afsluiting

**.8. HUISWERK**

Naar keuze

LITERATUUR:

Herbert, James D., Forman, Evan M.,(2011). Acceptance and Mindfulness in Cognitive Behavior Therapy

Hoofdstuk 8: Behavioral Activation in the Context of ‘Third Wave’ Therapies. Martell, C.R., Kanter, J. (A-4)

Hoofdstuk 11: MIndfulness and Accpetance: The Perspective of Cognitive Threapy. Hofmann, S. G., Glombiewski, J. A. (A-5)

Mindfulnerss Integrated CBT(2011), Cayoun, Bruno A.

Hoofstuk 2: The Co-emergence Model of Reinforcement: A Rationale for Mindfulness Integration (A-6)

Mindfulness en Schematherapie (2009), Vreeswijk, Michiel, Schurink, Ger, et. Al.

Hoofdstuk 3.4 Mindfulness in de Schematherapie (A-7)

Roemer, L., Orsillo, S. (2009) Mindfulness & Acceptance-Based Behavioral Therapies in Practice.

Hoofdstuk 6: Mindfulness- and Acceptance-Based strategies. (E-2)

Schurinck, G.(2006)

Mindfulness: integratie in de cognitieve gedragstherapie

Gedragstherapie, 2006, 39, 282-291 (E-4)

Pollak, Susan M., Pedulla, Thomas, Siegel, Ronald D. Mindfulness in de klinische praktijk, (2014).

Hoofstuk 3: Mindfulness cultiveren in de therapeutische relatie (J-10)

# Verdiepen en verbreden als mindfulness trainer

*‘Follow your bliss…*

*Go out and do what makes you come alive*

*Because what the world needs most*

*Is people who have come alive’*

*Uit: Follow your bliss, Joseph Campbell*

Elk einde kent een nieuw begin. Wij hopen dat je veel geleerd en ervaren hebt in deze mindfulness opleiding en dat mindfulness jou verder kan inspireren in je werk en leven.

Het leren en overbrengen van mindfulness vraagt van iedere mindfulness trainer een houding van nieuwsgierigheid en elke keer opnieuw het besef ‘dat je het niet weet’. Dit geeft je de openheid om te blijven leren en te onderzoeken.

Samen met anderen leren we vaak makkelijker, raken we geïnspireerd en laten we ons raken. SeeTrue biedt aan alle mindfulness trainers kosteloos de mogelijkheid om intervisiebijeenkomsten bij te wonen (live of via skype). Alle intervisiebijeenkomsten vanuit SeeTrue georganiseerd worden begeleid door een van de mindfulness opleiders. Voor meer informatie, data en aanmelding kun je terecht op:

<https://www.mindfulness-opleiding.nl/nl/opleidingen/intervisie>

Als je je na deze basisopleiding verder wilt verdiepen als mindfulness trainer (middels vervolgopleidingen, specialisaties, retraites, supervisie, etc), kunt je op de website van SeeTrue het aanbod bekijken en contact met ons opnemen als je hierover nog vragen hebt.

[www.mindfulness-opleiding.nl](http://www.mindfulness-opleiding.nl)

Wij wensen je veel inspiratie en mooie momenten toe!

Hartelijke groeten,

SeeTrue team

**Reflectieformulieren**

**Trainerschap en eigen beoefening, een persoonlijke exploratie:**

**Wat kwam ik tegen in mijn eigen mindfulness oefeningen?**

**Wat helpt me in mijn verdere beoefening?**

**Wat zijn mijn intenties voor mijn mindfulness beoefening voor de komende periode?**

Stilstaan bij het proces van mindfulness trainer worden.

**Trainerschap aan het begin van de basisopleiding**

Hoe was het om mindfulness oefeningen te begeleiden?

Wat ging goed?

Wat ging minder?

Wat heb ik nog nodig in mijn verdere ontwikkeling als mindfulness trainer?

Waar wil ik me de komende tijd op richten?

**Eigen beoefening halverwege de basisopleiding**

**Wat kwam ik tegen in mijn eigen mindfulness oefeningen?**

**Wat helpt me in mijn verdere beoefening?**

**Wat zijn mijn intenties voor mijn mindfulness beoefening voor de komende periode?**

**Trainerschap halverwege de basisopleiding**

Hoe was het om mindfulness oefeningen te begeleiden?

Wat ging goed?

Wat ging minder?

Wat heb ik nog nodig in mijn verdere ontwikkeling als mindfulness trainer?

Waar wil ik me de komende tijd op richten?

**Eigen beoefening aan het einde van de basisopleiding**

**Wat kwam ik tegen in mijn eigen mindfulness oefeningen?**

**Wat helpt me in mijn verdere beoefening?**

**Wat zijn mijn intenties voor mijn mindfulness beoefening voor de komende periode?**

**Trainerschap aan het einde van de basisopleiding**

Hoe was het om mindfulness oefeningen te begeleiden?

Wat ging minder?

Wat ging goed?

Wat heb ik nog nodig in mijn verdere ontwikkeling als mindfulness trainer?

Waar wil ik me de komende tijd op richten?

**Intervisie**

*Waarom intervisie?*

Vanuit SeeTrue wordt intervisie sterk aangemoedigd en gestimuleerd vanuit de visie dat zelfreflectie en openheid voor feedback van collega’s essentieel zijn om (levenslang) te kunnen blijven leren en ontwikkelen als mindfulness trainer.

Juist door je zelfreflectie te delen met anderen kun je nieuwe mogelijkheden ontdekken waar je zelf misschien niet opgekomen was. Ook kunnen anderen je beter spiegelen in de blinde vlekken of schaduwkanten die wij als mindfulness trainers ook allemaal hebben. De ervaring leert dat ook het horen van ervaringen van anderen erg leerzaam kan zijn.

*SeeTrue aanbod intervisie*

Om het volgen van intervisies concreet te stimuleren biedt SeeTrue kostenloos intervisies aan zowel live als via skype. Deze intervisies worden altijd begeleid door een van de SeeTrue opleiders. Je kunt je inschrijven voor deze intervisies via de website: <http://www.mindfulness-opleiding.nl/nl/opleidingen/intervisie>

De samenstelling van de intervisiegroepen zijn wisselend en de groepsgrootte varieert tussen minimaal 3 en maximaal 6 mensen.

*Tips voor een verslag over je intervisie*

Wij nodigen je uit om een verslag van ongeveer 1,5 pagina A4 te schrijven over de intervisie die je bijgewoond hebt. De ervaring leert dat het leerrendement van een intervisie door vooraf en achteraf op de intervisie te reflecteren veel groter is. Als je de intervisies volgt als onderdeel van het lange traject tot mindfulness trainer dan is deze verslaglegging een verplicht onderdeel.

Verschillende mensen hebben verschillende manieren van reflecteren. We willen daarom geen strikte regels stellen over de manier waarop je reflecteert op de intervisie. Hieronder vind je wel een aantal tips/adviezen die je kunt overnemen als het voor jou past:

* Het is prettig als je voorafgaand aan de intervisiebijeenkomst expliciet reflecteert op wat je graag zou willen inbrengen. Concrete actuele (trainings)situaties leveren vaak het rijkste materiaal. Je kunt je casus/dilemma/uitdaging/situatie beschrijven en tevoren opsturen naar de opleider die de intervisie bijwoont. Deze beschrijving kan gedeeld worden met de groepsgenoten van de intervisie (door jouzelf of door de opleider). Je kunt deze beschrijving ook opnemen in je intervisieverslag.
* Let er op dat je in je intervisieverslag de anonimiteit van zowel cursusdeelnemers als deelnemers aan de intervisiegroep respecteert. Het is niet nodig om mensen met naam te noemen.
* Schrijf een reflectie over je inzichten in de situatie na afloop van de intervisie. Je kunt hierbij ook beschrijven hoe je verder om wilt gaan met de situatie of toekomstige vergelijkbare situaties.
* In je intervisieverslag kun je ook beschrijven wat andere mensen hebben ingebracht. Het gaat dan niet zozeer over wat andere mensen hiervan geleerd hebben, maar om jouw perspectief en wat jouw leerpunten/inzichten waren door de inbreng van anderen.
* Het intervisieverslag kan gedeeld worden met de groepsgenoten. Als je dit niet wilt, geef dat dan expliciet aan bij de opleider.

Wij wensen je leerzame intervisiebijeenkomsten toe!

# Ruimte voor jezelf…………..