INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	blz. 3
Programma introductie-dag 1	blz. 5
Huiswerk ter verdieping introductie-dag 1	blz. 6
Programma introductie-dag 2	blz. 7
Huiswerk te verdieping introductie-dag 2	blz. 8
Huiswerk ter voorbereiding op lesdag 1	blz. 8
Programma lesdag 1	blz. 9
Huiswerk ter verdieping van lesdag 1	blz. 10
Huiswerk ter voorbereiding op lesdag 2	blz. 10
Programma lesdag 2	blz. 11
Huiswerk ter verdieping van lesdag 2	blz. 12
Huiswerk ter voorbereiding op lesdag 3	blz. 12
Programma lesdag 3	blz. 13
Huiswerk ter verdieping van lesdag 3	blz. 14
Huiswerk ter voorbereiding op lesdag 4	blz. 14
Programma lesdag 4	blz. 15
Huiswerk ter verdieping van lesdag 4	blz. 16
Huiswerk ter voorbereiding op lesdag 5	blz. 16
Programma lesdag 5	blz. 17
Huiswerk ter verdieping van lesdag 5	blz. 18
Huiswerk ter voorbereiding op lesdag 6	blz. 18
Programma lesdag 6	blz. 19
Huiswerk ter verdieping van lesdag 6	blz. 20
Huiswerk ter voorbereiding op lesdag 7	blz. 20
Programma lesdag 7	blz. 21
Huiswerk ter verdieping van lesdag 7	blz. 22
Huiswerk ter voorbereiding op lesdag 8	blz. 22
Programma lesdag 8	blz. 23
Huiswerk ter verdieping van lesdag 8	blz. 24

VOORWOORD

Voor je ligt de Opleidingsmap van de module MindfulnessBASIS van de Mindfulness TRAINER Opleiding.

De Module MindfulnessBASIS bestaat uit 10 lesdagen. Deze Opleidingsmap bevat dan ook 10 hoofdstukken en is bedoeld als werkmap, waarin je aantekeningen kunt maken tijdens de lesdagen en thuis.

De eerste twee lesdagen zijn introductie-dagen, waarop we met elkaar als studenten en docenten kennis willen maken. En waarop ook een eerste verkenning van mindfulness zal plaatsvinden. De volgende 8 lesdagen staan tijdens het ochtendprogramma in het teken van het 8-weekse MBCT-protocol. Natuurlijk staan de thema's van de desbetreffende sessies centraal in het licht van het trainerschap. En er is ruimte om als aankomend trainer te oefenen met het begeleiden van de formele en informele MBCT-oefeningen, die horen bij de 8-weekse mindfulness training. Het programma van de lesdagen staan steeds in het teken van reflecteren op de theorie en de praktijk van het 8-weekse protocol van MBCT, en het verdiepen van trainersvaardigheden op het gebied van formele en informele oefeningen, educatie en inquiry.

Parallel aan deze Opleidingsmap loopt een digitale Reader en een digitaal Porfolio. De Reader bevat aanvullende literatuur, video's en geluidsbestanden. Het Portfolio is een persoonlijk document, waarin je het proces van je ontwikkeling tijdens de Jaaropleiding Mindfulness Trainer beschrijft.

Voorafgaand aan de start van deze basismodule schaf je de volgende boeken aan:

- Gezond leven met mindfulness | Jon Kabat-Zinn
- Mindfulness en cognitieve therapie bij depressie | Zindal Segal, Mark Williams & John Teasdale
- Mindfulness-Based Stress Reduction | Linda Lehrhaupt & Petra Meibert.

We wensen je een leerzame opleiding toe!

Namens het docententeam van
Werkplaats Aandachtig Leven,

Linda Schipper

INTRODUCTIE-DAG 1 | MINDFULNESSBASIS

INTRODUCTIE OPLEIDING

INTRODUCTIE MINDFULNESS

DOCENT: LINDA SCHIPPER

Programma Introductie-dag 1

10.00 - 10.45 uur	welkom meditatie door docent begeleid
10.30 – 11.15 uur	kennismaken met elkaar
11.15 - 11.30 uur	*pauze*
11.30 - 13.00 uur	kennismaken met de opleiding
13.00 - 14.00 uur	*pauze*
14.00 – 15.00 uur	meditatie en inquiry door docent begeleid
15.00 - 15.30 uur	definitie mindfulness
15.30 - 16.00 uur	*pauze*
16.00 - 17.00 uur	onderdelen mindfulness training
17.00 - 17.30 uur	reflecteren op lesdag 1 meditatie

Huiswerk ter verdieping van introductie-dag 1 Module MindfulnessBASIS

- Portfolio
  - Schrijf een startdocument met daarin aandacht voor je persoonlijke leerpunten en de intenties voor je persoonlijke ontwikkeling ten aanzien van het mindfulness trainerschap. Neem daarvoor als leidraad het document 'Startdocument', waarin de 6 domeinen zijn opgenomen waarlangs je mindfulness trainerschap zich mag ontwikkelen.
  - Schrijf een kort reflectieverslag van introductie-dag 1, met daarin aandacht voor je persoonlijke leerpunten en je persoonlijke ontwikkeling ten aanzien van het mindfulness trainerschap. Neem daarvoor het document 'Dagreflectie' als leidraad.

N.B.

Jon Kabat-Zinn, Gezond leven met Mindfulness

Dit boek staat aan de basis van Mindfulness, zoals dat in het Westen wordt beoefend. Lees dit boek gaandeweg de module mindfulnessBASIS in je eigen tempo.

INTRODUCTIE-DAG 2 | MINDFULNESSBASIS

GESCHIEDENIS MINDFULNESS

KERNWAARDEN MINDFULNESS

DOCENT: LINDA SCHIPPER

Programma Introductie-dag 2

10.00 - 10.45 uur	welkom bodyscan en inquiry door docent begeleid
10.30 – 11.15 uur	delen van persoonlijke en professionele leerervaringen en leervragen
11.15 - 11.30 uur	*pauze*
11.30 - 13.00 uur	geschiedenis mindfulness
13.00 - 14.00 uur	*pauze*
14.00 – 15.00 uur	rozijnmeditatie en inquiry door docent begeleid
15.00 - 15.30 uur	kernwaarden mindfulness
15.30 - 16.00 uur	*pauze*
16.00 - 17.00 uur	kernwaarden mindfulness
17.00 - 17.30 uur	reflecteren op lesdag 1 meditatie

Huiswerk ter verdieping van introductie-dag 2 Module MindfulnessBASIS

- Portfolio
  - Schrijf een kort reflectieverslag van introductie-dag 2, met daarin aandacht voor je persoonlijke leerpunten en je persoonlijke ontwikkeling ten aanzien van het mindfulness trainerschap. Neem daarvoor het document 'Dagreflectie' als leidraad.

- Digitale Reader
  - Linda Schipper
    Introductie mindfulnessTRAINERopleiding | PPT
  - Linda Schipper
    Geschiedenis mindfulness | PPT
  - Linda Schipper
    Definitie mindfulness en componenten mindfulness training | PPT
  - Linda Schipper
    Overeenkomsten en verschillen in het protocol van MBSR en MBCT
  - R.S. Crane, J. Brewer, J. Kabat-Zinn, S. Santorelli, J.M.G. Williams and W. Kuyken
    What defines mindfulness-based programs? The warp and the weft
  - Rob Brandsma
    Mindfulness Praktijkboek, blz. 31 - 58
    Een vruchtbare setting om te leren
  - Teasdale, Williams & Segal
    Mindfulness Oefenboek, blz. 20 - 30
    Doen, zijn en mindfulness
  - Jon Kabat-Zinn
    From Doing to Being | Video
  - *Why mindfulness is a superpower* | Video
  - *Healing from within* | Video
  - *Reflection on MBCT* | Video
  - Linda Schipper
    Bodyscan | Oefening

Huiswerk ter voorbereiding op lesdag 1 Module MindfulnessBASIS

- Oefening
  - Doe deze week elke dag de Bodyscan. Gebruik hiervoor het geluidsbestand, dat staat in de Digitale Reader.

- Literatuur
  - Segal, Williams & Teasdale
    Mindfulness en cognitieve therapie bij depressie, blz. 99 - 124
    Bewustzijn en automatische piloot, sessie 1
  - Lehrhaupt & Meibert
    Mindfulness-Based Stress Reduction, blz. 79 - 90
    Exploring Mindfulness

- Portfolio
  - Schrijf de 'Rozijnmeditatie' uit, zoals jij deze oefening wilt begeleiden tijdens een mindfulness training.

LESDAG 1 | MINDFULNESSBASIS
BEWUSTZIJN EN AUTOMATISCHE PILOOT | SESSIE 1 MBCT

DOCENT: LINDA SCHIPPER

Programma lesdag 1

10.00 - 10.45 uur	bodyscan en inquiry door docent begeleid
10.45 – 11.00 uur	delen van persoonlijke en professionele leerervaringen en leervragen
11.00 - 11.15 uur	*pauze*
11.15 – 13.00 uur	overeenkomsten en verschillen sessie 1 MBSR en MBCT introductie | grondregels
13.00 - 14.00 uur	*pauze*
14.00 - 15.00 uur	rozijnmeditatie en inquiry door student begeleid
15.00 – 16.00 uur	theorie en praktijk van protocol sessie 1 mindfulness training MBCT 'bewustzijn en automatische piloot'
16.00 – 16.15 uur	*pauze*
16.15 - 17.00 uur	theorie en praktijk van protocol sessie 1 mindfulness training MBCT 'bewustzijn en automatische piloot'
17.00 - 17.30 uur	reflecteren op lesdag 1 meditatie door student begeleid

Huiswerk ter verdieping van lesdag 1 Module MindfulnessBASIS

- Portfolio
  - Schrijf een kort reflectieverslag van lesdag 1, met daarin aandacht voor je persoonlijke leerpunten en je persoonlijke ontwikkeling ten aanzien van het mindfulness trainerschap. Neem daarvoor het document 'Dagreflectie' als leidraad.

- Literatuur
  - Segal, Williams & Teasdale
    Mindfulness en cognitieve therapie bij depressie, blz. 71-84
    De cursus van acht sessies

- Digitale Reader
  - Florence Meleo-Meyer, Lynn Koerbel & Saki Santorelli
    MBSR Authorized Curriculum 2017
  - Jon Kabat-Zinn
    Mindfulness in everydag life | Video
  - *Mindfulness versus Mindlesness* | Video
  - *Bijeenkomst 1* | *PPT*
  - Linda Schipper
    Bodyscan | Oefening

Huiswerk ter voorbereiding op lesdag 2 Module MindfulnessBASIS

- Literatuur
  - Segal, Williams & Teasdale
    Mindfulness en cognitieve therapie bij depressie, blz. 131 - 160
    In ons hoofd wonen, sessie 2
  - Lehrhaupt & Meibert
    Mindfulness-Based Stress Reduction, blz. 91 – 104
    How we perceive the world and ourselves

- Oefening
  - Doe deze week elke dag de Bodyscan. Gebruik hiervoor het geluidsbestand, dat staat in de Digitale Reader.

- Portfolio
  - Schrijf de 'Bodyscan' uit, zoals jij deze oefening wilt begeleiden tijdens een mindfulness training.

LESDAG 2 | MINDFULNESSBASIS
IN ONS HOOFD WONEN

DOCENT: LINDA SCHIPPER

Programma lesdag 2

10.00 - 10.45 uur	bodyscan door docent begeleid
10.45 – 11.00 uur	delen van persoonlijke en professionele leerervaringen en leervragen
11.00 - 11.15 uur	*pauze*
11.15 – 13.00 uur	overeenkomsten en verschillen sessie 2 MBSR en MBCT de groep
13.00 - 14.00 uur	*pauze*
14.00 - 15.00 uur	bodyscan en inquiry door student begeleid
15.00 - 15.45 uur	theorie en praktijk van protocol sessie 2 mindfulness training MBCT 'in ons hoofd wonen'
15.45 - 16.00 uur	*pauze*
16.00 - 17.00 uur	theoretische onderbouwing MBSR|MBCT • *doen, zijn en mindfulness*
17.00 - 17.30 uur	reflecteren op lesdag 2 meditatie door student begeleid

Huiswerk ter verdieping van lesdag 2 Module MindfulnessBASIS

- Oefening
  - Doe deze week elke dag de Bodyscan. Gebruik hiervoor het geluidsbestand, dat staat in de Digitale Reader.

- Portfolio
  - Schrijf een kort reflectieverslag van lesdag 2, met daarin aandacht voor je persoonlijke leerpunten en je persoonlijke ontwikkeling ten aanzien van het mindfulness trainerschap. Neem daarvoor het document 'Dagreflectie' als leidraad.
  - Houd deze week een logboek van prettige gebeurtenissen bij.

- Digitale Reader
  - *Why small pleasures are big* | Video
  - *ABC-model van situatie, gedachten en gevoelens*
  - *Bijeenkomst 2 | PPT*

Huiswerk ter voorbereiding op lesdag 3 Module MindfulnessBASIS

- Literatuur
  - Segal, Williams & Teasdale
    Mindfulness en cognitieve therapie bij depressie, blz. 161 - 194
    De verdeelde geest naar één punt brengen, sessie 3
  - Lehrhaupt & Meibert
    Mindfulness-Based Stress Reduction, blz. 105 - 112
    Being at home in our own body

- Portfolio
  - Schrijf de meditatie 'Adem' uit, zoals jij deze oefening wilt begeleiden tijdens een mindfulness training.

DAG 3 | MINDFULNESSBASIS

DE VERDEELDE GEEST NAAR ÉÉN PUNT BRENGEN

DOCENT: MARIA DOUWES-HULZEBOS

Programma lesdag 3

10.00 - 10.45 uur	meditatie 'adem' en inquiry door docent begeleid
10.45 – 11.00uur	delen van persoonlijke en professionele leerervaringen en leervragen
11.00 - 11.15 uur	*pauze*
11.15 – 13.00 uur	overeenkomsten en verschillen sessie 3 MBSR en MBCT mindful bewegen en lopen
13.00 - 14.00 uur	*pauze*
14.00 - 15.00 uur	meditatie 'adem' en inquiry door student begeleid
15.00 - 15.45 uur	theorie en praktijk van protocol sessie 3 mindfulness training MBCT 'de verdeelde geest naar één punt brengen'
15.45 - 16.00 uur	*pauze*
16.00 - 17.00 uur	theorie en praktijk van protocol sessie 3 mindfulness training MBCT 'de verdeelde geest naar één punt brengen'
17.00 - 17.30 uur	reflecteren op lesdag 3 meditatie

Huiswerk ter verdieping van lesdag 3 Module MindfulnessBASIS

- Oefening
  - Neem voorafgaand of aansluitend op de oefening 'Adem' de tijd om mindful te bewegen. In de Digitale Reader staat een bestand ter ondersteuning van het Mindful Bewegen.
  - Heb deze week aandacht voor Mindful Wandelen | Lopen.

- Portfolio
  - Schrijf een kort reflectieverslag van lesdag 3, met daarin aandacht voor je persoonlijke leerpunten en je persoonlijke ontwikkeling ten aanzien van het mindfulness trainerschap. Neem daarvoor het document 'Dagreflectie' als leidraad.
  - Schrijf de oefening '3-minuten ademruimte' uit, zoals jij deze oefening wilt begeleiden tijdens een mindfulness training.
  - Houd deze week een logboek van onprettige gebeurtenissen bij.

- Digitale Reader
  - Rob Brandsma
    Mindfulness Trainingsboek, blz. 171 – 175
    Bewegingsoefeningen
  - Rob Brandsma
    Mindfulness Trainingsboek, blz. 236 – 237
    Loopmeditatie
  - Jerry Braza & Doug Parker
    MPC Training Manual
    Mindful Movements
  - Thich Nhat Hanh
    Walking Meditation | Video
  - *Zittend Mindful Bewegen* | Video
  - *Bijeenkomst 3 | PPT*
  - Linda Schipper
    Ademruimte | Oefening
  - Linda Schipper
    Adem en het lichaam | Oefening

Huiswerk ter voorbereiding op lesdag 4 Module MindfulnessBASIS

- Literatuur
  - Segal, Williams & Teasdale
    Mindfulness en cognitieve therapie bij depressie, blz. 195 - 226
    Afkeer herkennen, sessie 4
  - Lehrhaupt & Meibert
    Mindfulness-Based Stress Reduction, blz. 113 - 120
    What is stress?

- Portfolio
  - Schrijf de oefeningen 'Adem en lichaam' uit, zoals jij deze oefeningen wilt begeleiden tijdens een mindfulness training.

LESDAG 4 | MINDFULNESSBASIS
AFKEER HERKENNEN

DOCENT: LINDA SCHIPPER

Programma lesdag 4

10.00 - 10.45 uur	meditatie 'adem en lichaam' en inquiry door docent begeleid
10.45 – 11.00 uur	delen van persoonlijke en professionele leerervaringen en leervragen
11.00 - 11.15 uur	*pauze*
11.15 – 13.00 uur	overeenkomsten en verschillen sessie 4 MBSR en MBCT mindfulness en het brein
13.00 - 14.00 uur	*pauze*
14.00 - 15.00 uur	meditatie 'adem en lichaam' en inquiry door student begeleid
15.00 - 15.45 uur	theorie en praktijk van protocol sessie 4 mindfulness training MBCT 'afkeer herkennen'
15.45 - 16.00 uur	*pauze*
16.00 - 17.00 uur	theorie en praktijk van protocol sessie 4 mindfulness training MBCT 'afkeer herkennen'
17.00 - 17.30 uur	reflecteren op lesdag 4 meditatie

Huiswerk ter verdieping van lesdag 4 Module MindfulnessBASIS

- Oefening
  - Doe deze week elke dag de oefening 'Adem en lichaam'. Gebruik hiervoor het geluidsbestand, die staat in je digitale reader. Voorafgaand of aansluitend aan deze oefening kun je Mindful Bewegen.

- Portfolio
  - Schrijf een kort reflectieverslag van lesdag 4, met daarin aandacht voor je persoonlijke leerpunten en je persoonlijke ontwikkeling ten aanzien van het mindfulness trainerschap. Neem daarvoor het document 'Dagreflectie' als leidraad.

- Digitale Reader
  - The Struggle Switch | Video
  - Stress | Video
  - *Stress en het brein* | PPT
  - David Dewulf
    Mindfulness, blz. 34 – 49
    De vier nobele waarheden
  - *Bijeenkomst 4 | PPT*
  - Linda Schipper
    Aandacht voor de adem en lichaam | Oefening
  - Linda Schipper
    Ademruimte-Coping | Oefening

Huiswerk ter voorbereiding op lesdag 5 Module MindfulnessBASIS

- Literatuur
  - Segal, Williams & Teasdale
    Mindfulness en cognitieve therapie bij depressie, blz. 245 - 272
    Toelaten/accepteren wat er is, sessie 5
  - Lehrhaupt & Meibert
    Mindfulness-Based Stress Reduction, blz. 121 - 138
    Stress: reaction of mindful response

- Portfolio
  - Schrijf de oefening 'Adem en geluiden' uit, zoals jij deze oefening wilt begeleiden tijdens een mindfulness training.
  - Schrijf de 'Ademruimte-coping' uit, zoals jij deze oefening wilt begeleiden tijdens een mindfulness training.

LESDAG 5 | MINDFULNESSBASIS
TOELATEN, ACCEPTEREN WAT ER IS

DOCENT: LINDA SCHIPPER

Programma lesdag 5

10.00 - 10.45 uur	meditatie 'adem en geluiden' en inquiry door docent begeleid
10.45 – 11.00 uur	delen van persoonlijke en professionele leerervaringen en leervragen
11.15 - 11.30 uur	*pauze*
11.15 – 13.00 uur	overeenkomsten en verschillen sessie 5 MBSR en MBCT meditatie-houding
13.00 - 14.00 uur	*pauze*
14.00 - 15.00 uur	meditatie 'adem en geluiden' en inquiry door student begeleid
15.00 - 15.45 uur	theorie en praktijk van protocol sessie 5 mindfulness training MBCT 'toelaten, accepteren wat er is'
15.45 - 16.00 uur	*pauze*
16.00 - 17.00 uur	theorie en praktijk van protocol sessie 5 mindfulness training MBCT 'toelaten, accepteren wat er is'
17.00 - 17.30 uur	reflecteren op lesdag 5 meditatie

Huiswerk ter verdieping van lesdag 5 Module MindfulnessBASIS

- Oefening
  - Doe deze week elke dag de oefening 'Adem en geluiden'. Doe deze meditatie afwisselend de ene dag in stilte zonder geluidsbestand, en de andere dag met geluidsbestand.

- Portfolio
  - Schrijf een kort reflectieverslag van lesdag 5, met daarin aandacht voor je persoonlijke leerpunten en je persoonlijke ontwikkeling ten aanzien van het mindfulness trainerschap. Neem daarvoor het document 'Dagreflectie' als leidraad.

- Digitale Reader
  - *The unwelcome partyguest* | Video
  - *Automatische versus bewuste respons*
  - Tara Brach
    Het leven liefhebben door acceptatie, blz. 70 – 87
    Onvoorwaardelijke vriendelijkheid: het wezen van totale acceptatie
  - *Bijeenkomst 5* | *PPT*
  - Linda Schipper
    Adem en geluiden | Oefening

Huiswerk ter voorbereiding op lesdag 6 Module MindfulnessBASIS

- Literatuur
  - Segal, Williams & Teasdale
    Mindfulness en cognitieve therapie bij depressie, blz. 273 - 306
    Gedachten zijn geen feiten, sessie 6
  - Lehrhaupt & Meibert
    Mindfulness-Based Stress Reduction, blz. 139 - 148
    Mindful communication

- Portfolio
  - Schrijf de oefening 'Adem en gedachten' uit, zoals jij deze oefening wilt begeleiden tijdens een mindfulness training.

LESDAG 6 | MINDFULNESSBASIS
GEDACHTEN ZIJN GEEN FEITEN

DOCENT: ASTRID WORTEL

Programma lesdag 6

10.00 - 10.45 uur	meditatie 'adem en gedachten' en inquiry door docent begeleid
10.45 – 11.00 uur	delen van persoonlijke en professionele leerervaringen en leervragen
11.00 - 11.15 uur	*pauze*
11.15 – 13.00 uur	overeenkomsten en verschillen sessie 6 MBSR en MBCT indicatie en contra-indicatie mindfulness en cognitieve gedragstherapie
13.00 - 14.00 uur	*pauze*
14.00 - 15.00 uur	meditatie 'adem en gedachten' en inquiry door student begeleid
15.00 - 15.45 uur	theorie en praktijk van protocol sessie 6 mindfulness training MBCT 'gedachten zijn geen feiten'
15.45 - 16.00 uur	*pauze*
16.00 - 17.00 uur	theorie en praktijk van protocol sessie 6 mindfulness training MBCT 'gedachten zijn geen feiten'
17.00 - 17.30 uur	reflecteren op lesdag 6 meditatie

Huiswerk ter verdieping van lesdag 6 Module MindfulnessBASIS

- Oefening
  - Doe deze week elke dag de oefening 'Aandacht voor de adem en gedachten'. Gebruik hiervoor het geluidsbestand, die staat in je digitale reader.

- Portfolio
  - Schrijf een kort reflectieverslag van lesdag 6, met daarin aandacht voor je persoonlijke leerpunten en je persoonlijke ontwikkeling ten aanzien van het mindfulness trainerschap. Neem daarvoor het document 'Dagreflectie' als leidraad.

- Digitale Reader
  - Rob Brandsma
    Mindfulness Trainingsboek, blz. 33 - 54
    Selectie en voorgesprek
  - Rob Brandsma
    Mindfulness Trainingsboek, blz. 54 - 71
    Individuele kwetsbaarheden als contra-indicaties
  - Segal, Williams & Teasdale
    Mindfulness Oefenboek, blz. 10 - 19
    Depressie, ongelukkigheid en emotionele problemen
  - E. ten Broeke
    Wat is cognitieve therapie?
    Denkgewoonten
  - Minquer Rinpoche
    Jij bent de baas over die aap in je hoofd | Video
  - *Gedachten uitpluizen* | Video
  - Amy Cuddy
    Your body language may shape who you are
  - *Bijeenkomst 6 | PPT*
  - Linda Schipper
    Adem en gedachten | Oefening

Huiswerk ter voorbereiding op lesdag 7 Module MindfulnessBASIS

- Literatuur
  - Segal, Williams & Teasdale
    Mindfulness en cognitieve therapie bij depressie, blz. 313 - 338
    Hoe kan ik voor mezelf zorgen, sessie 7
  - Lehrhaupt & Meibert
    Mindfulness-Based Stress Reduction, blz. 155 - 166
    Taking care of ourselves

- Portfolio
  - Schrijf de oefening 'Aandacht voor de adem, het lichaam, geluiden en gedachten en keuzeloos gewaarzijn' uit, zoals jij deze oefening wilt begeleiden tijdens een mindfulness training.

LESDAG 7 | MINDFULNESSBASIS
HOE KAN IK VOOR MEZELF ZORGEN?

DOCENT: LINDA SCHIPPER

Programma lesdag 7

10.00 - 12.30 uur	studenten begeleiden sessie 7 in estafettevorm
12.30 - 13.00 uur	reflectie door studenten en docent op begeleiding van sessie 7
13.00 - 14.00 uur	*pauze*
14.00 – 15.00 uur	meditatie 'adem, lichaam, geluiden, gedachten en keuzeloos gewaarzijn' door student begeleid
15.00 - 15.45 uur	overeenkomsten en verschillen sessie 7 MBSR en MBCT theorie en praktijk van protocol sessie 7 mindfulness training MBCT 'hoe kan ik voor mezelf zorgen?'
15.45 - 16.00 uur	*pauze*
16.00 - 17.00 uur	theorie en praktijk van protocol sessie 7 mindfulness training MBCT 'hoe kan ik voor mezelf zorgen?'
17.00 - 17.30 uur	reflecteren op lesdag 7 meditatie

Huiswerk ter verdieping van lesdag 7 Module MindfulnessBASIS

- Oefening
  - Doe deze week elke dag een formele MBSR|MBCT-oefening.

- Portfolio
  - Schrijf een kort reflectieverslag van lesdag 7, met daarin aandacht voor je persoonlijke leerpunten en je persoonlijke ontwikkeling ten aanzien van het mindfulness trainerschap. Neem daarvoor het document 'Dagreflectie' als leidraad.
  - Wanneer je in de groep hebt gezeten die bijeenkomst 7 van de mindfulness training MBCT heeft voorbereid: Maak een verslag van de voorbereidingen van het onderdeel van sessie 7 dat door jou tijdens lesdag 7 zal worden begeleid. Als je materiaal voor dit onderdeel hebt gemaakt, deel dat dan in het portfolio.

- Digitale Reader
  - *Bijeenkomst 7* | *PPT*
  - Andy Puddicombe
    All it takes is 10 mindful minutes | Video

Huiswerk ter voorbereiding op lesdag 8 Module MindfulnessBASIS

- Literatuur
  - Segal, Williams & Teasdale
    Mindfulness en cognitieve therapie bij depressie, blz. 339 - 356
    Het geleerde vasthouden en uitbreiden, sessie 8
  - Lehrhaupt & Meibert
    Mindfulness-Based Stress Reduction, blz. 167 - 176
    Looking backward, going forward

LESDAG 8 | MINDFULNESSBASIS
HET GELEERDE VASTHOUDEN EN UITBREIDEN

DOCENT: LINDA SCHIPPER

Programma lesdag 8

10.00 - 12.30 uur	studenten begeleiden sessie 8 in estafettevorm
12.30 - 13.00 uur	reflectie op begeleiding van sessie 8 door studenten en docent
13.00 - 14.00 uur	*pauze*
14.00 – 15.00 uur	meditatie 'adem, lichaam, geluiden, gedachten en keuzeloos gewaarzijn' door student begeleid
15.00 - 15.45 uur	overeenkomsten en verschillen sessie 8 MBSR en MBCT theorie en praktijk van protocol sessie 8 mindfulness training MBCT 'het geleerde vasthouden en uitbreiden'
15.45 - 16.00 uur	*pauze*
16.00 - 17.00 uur	theorie en praktijk van protocol sessie 8 mindfulness training MBCT 'het geleerde vasthouden en uitbreiden'
17.00 - 17.30 uur	reflecteren op lesdag 8 meditatie

Huiswerk ter verdieping van lesdag 8 Module MindfulnessBASIS

- Portfolio
  - Schrijf een kort reflectieverslag van lesdag 8, met daarin aandacht voor je persoonlijke leerpunten en je persoonlijke ontwikkeling ten aanzien van het mindfulness trainerschap. Neem daarvoor het document 'Dagreflectie' als leidraad.
  - Wanneer je in de groep hebt gezeten die bijeenkomst 7 van de mindfulness training MBCT heeft voorbereid: Maak een verslag van de voorbereidingen van het onderdeel van sessie 7 dat door jou tijdens lesdag 7 zal worden begeleid. Als je materiaal voor dit onderdeel hebt gemaakt, deel dat dan in het portfolio.
  - Schrijf een kort reflectieverslag over de gehele module MindfulnessBASIS, met daarin aandacht voor je persoonlijke ontwikkeling ten aanzien van het mindfulness trainerschap.

- Digitale Reader
  - *Bijeenkomst 8* | PPT
  - Shauna Shapiro
    What you practice grows stronger | Video