**Mindfullness Based Cognitive Therapy (MBCT)**

U maakt in deze workshop intensief kennis met de praktijk en theorie van Mindfulness Based Cognitive Therapy zoals door Segal c.s. is beschreven in “Mindfulness en cognitieve therapie. (2013) Deel van de methode is dat negatieve gedachtepatronen in de kiem worden gesmoord door de aandachtsoefeningen. Dit gebeurt niet door in te gaan op de inhoud van de gedachten, maar door een niet-oordelende, open en accepterende houding ten aanzien van de gedachtepatronen. Naast gedachten wordt ook gewerkt met de niet-oordelende, open en accepterende houding ten aanzien van lichaamsgewaarwordingen en emoties. De theoretische uiteenzettingen worden afgewisseld met praktische oefeningen. Zo kan de cursist aan den lijve ervaren hoe mindfulness werkt Daarnaast worden praktische toepassingen van de methode in de dagelijkse praktijk van gezondheidszorg en psychotherapie verkend. Ook worden de belangrijkste wetenschappelijke onderzoeken op het gebied van de toepassing van mindfulness in de klinische praktijk behandeld.

Docent: Drs Joke Hellemans.

Joke Hellemans is klinisch psycholoog/psychotherapeut. Zij is in Amerika opgeleid tot mindfulnesstrainer van 2003-2005, en gecertificeerd. Zij is opleider bij het Instituut voor Mindfulness . Zij is momenteel werkzaam bij UvAminds, een academisch behandelcentrum voor ouder en kind, waar zij mindfulnesstrainingen geeft aan ouders van kinderen met een stoornis.

Totaal aantal studiecontacturen: 12