

Programma Lichaamsgericht Mentaliseren (basiscursus) 2020

Dag 1

9.30- 9.40	Uitleg over cursusopzet en deze bijeenkomst
9.40-10.00	Voorstellen, groepsoefening
10.00-10.30	Presentatie: Lichaamsgericht mentaliseren
10:30-10:45	Presentatie: modi herkennen
10:45-11:00	Pauze
11.00-12:00	Demonstratie herkennen van modi therapeut Oefening: Herken modus bij therapeut
12:00-12:15	Groepsoefening (mindfulness)
12:15-13:00	LUNCH
13:00-13:15	Filmquiz modi herkennen
13:15-14:00	Demonstratie herkennen van modi patiënt Oefening: Herken de modus bij patiënt
14:00-14:15	Presentatie: Therapeutische houding
14:15-14:30	Groepsoefening (hands on)
14:30-14:45	Pauze
14:45-15:00	Presentatie: Wat te doen in welke modus?
15:00-15:30	Oefening valideren van emoties bij equivalentie modus
15:30-15:45	Terugblik en Huiswerk

Dag 2

9:30 - 9:35	Uitleg programma
9:35-10:00	Huiswerk nabespreken
10:00-10.30	Presentatie: Exploreren
10:30-10:45	Pauze
10:45-11:00	Demonstratie 'stop en sta stil'

- 11:00-11:30 Oefening 'stop en sta stil' met plenair nabespreken
- 11:30-11:45 Demonstratie 'stop en kijk terug'
- 11:45-12:30 Oefening 'stop en kijk terug' met plenair nabespreken
- 12:30-13:15 **LUNCH**
- 13:15-13:30 Groepsoefening
- 13:30-14:00 Presentatie: Nagaan eigen lichaamssignalen (LS) en innerlijke ervaringen (IE)
- 14:00- 14:15 Demonstratie
- 14:15-14:30 Oefening: Stilstaan bij eigen LS & IE en bereidheid toetsen
- 14:30-14:45 **Pauze**
- 14:45-15:30 Demonstratie en Oefening Eigen LS & IE benoemen
- 15:30-15:45 Terugblik en Huiswerk

Dag 3

- 9.30- 9.35 Uitleg programma
- 9.35- 9.45 Groepsoefening (LS benoemen bij de ander)
- 9.45-10.15 Nabespreken huiswerk
- 10.15-10.45 Presentatie: Stimuleren van onderlinge uitwisseling
- 10.45-11.00 **Pauze**
- 11:00:11:15 Compassieoefening
- 11:15-11:30 Demonstratie stimuleren van uitwisseling
- 11:30-12:15 Oefening stimuleren van uitwisseling
- 12.15-13:00 **LUNCH**
- 13.00-13.30 Presentatie: L-MBT in de praktijk
- 13:30-14:30 Extra mogelijkheid bepaald onderdeel te oefenen op verzoek deelnemers
- 14:30-14:45 **Pauze**
- 14:45-15:30 Praktijksituatie met rollenspellen
- 15.30 - 15.45 Evaluatie en afsluiting