

## **Praktische gegevens:**

**Workshop titel: Mindfulness in therapie , coaching en andere helpende gesprekken**

### **Introductie/inhoud:**

Mindfulness in therapie, coaching en andere helpende gesprekken is een vaardigheidstraining. Hierin wordt geleerd tijdens cliëntcontacten mindfulness te belichamen en mindfulness te gebruiken als vaardigheid ten behoeve van aandacht en emotieregulatie bij een grote diversiteit van psychische problemen en andere hulpvragen.

### **Doelen:**

Het opdoen van ervaring met mindfulnessoefeningen en het toepassen ervan in zowel uw eigen privé-leven als in uw professionele leven. Het leren overdragen van mindfulnessoefeningen aan cliënten en het kunnen integreren van mindfulness in behandelingen; bij psychische klachten en/of in andere begeleidingstrajecten.

### **Voor wie (deelnemers):**

De training is bedoeld voor psychologen, psychiaters pedagogen, coaches, trainers, maatschappelijk werkers, SPV-ers, etc. die hun therapeutische mogelijkheden willen uitbreiden. *Als je een of meer van de volgende vragen bevestigend kunt beantwoorden, dan voldoe je aan de voorwaarden om deel te nemen:*

*Heb je eerder al kennis gemaakt met mindfulness en een training mindfulness en/of compassie gevolgd? Wil je graag weten of en hoe je hiermee kunt werken in je eigen werk als professional. Wil jij je therapeutische houding onderzoeken en ben je er nieuwsgierig naar hoe mindfulness en mindfulness gebaseerde oefeningen voor jezelf van betekenis kunnen zijn? Wil je verdieping van je basale therapeutische kwaliteiten; aandacht, acceptatie, empathie, compassie, gelijkmoedigheid dan ben je van harte welkom bij deze vierdaagse.*

### **Docent(en):**

drs. Birgitte M.J. Beelen

### **Verplichte Literatuur:**

\* Pollak, S.M., Pedulla, T. & Siegel, R.D. (2015) Mindfulness in de klinische praktijk. Essentiële vaardigheden. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds

Tevens wordt gebruik gemaakt van hoofdstukken uit de boeken:

\* Germer C. & Siegel Ronald D. Wisdom and Compassion in Psychotherapy. Deepening mindfulness in clinical practice. New York/London; The Guilford Press

\* Hulsbergen M. (2009) De aandachtsvolle therapeut. Amsterdam; Boom Uitgevers

### **Aanbevolen literatuur:**

Kabat-Zinn J. Handboek Meditatief ontspannen

## **Dag 1: 04 juni 2021**

### **Onderwerpen:**

- \* Kennismaking en verwachtingen deelnemers
- \* Mindfulness integreren in Psychotherapie
- \* Een mindful therapeut worden, verdieping van de basiskwaliteiten
- \* Wetenschappelijk onderzoek naar effectiviteit

### **Ochtend:**

09.30 – 10.00: Inloop met koffie en thee

09.30 - 10.30: Korte zitmeditatie, kennismakingsronde, huisregels en toelichting op het programma, tevens indeling in groepen mbt referaten (wie doet wanneer welk onderdeel / hoofdstuk)

10.30 - 11.00: Mindfulness en mindfulness integreren in psychotherapie – docent

11.00 – 11.15: Pauze

11.15 – 12.30: Vervolg: integreren mindfulnessoefening in de therapie, tevens oefening:

12.30 - 13.30: Lunchpauze

### **Middag:**

13.30-14.00: Wetenschappelijk onderzoek & De aandachtsvolle therapeut

14.00-15.00: Informele oefeningen bij emotionele pijn en nabespreking / inquiry

15.00-15.15: Pauze

15.15-15.45: Een mindful therapeut worden en trauma

15.45-16.30: Verschillende oefeningen mbt automatische reacties en innerlijke patronen, bespreking in subgroepjes en plenair

### **Literatuur:**

Pollak, S.M., Pedulla, T. & Siegel, R.D. (2015) Mindfulness in de klinische praktijk. Essentiële vaardigheden. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds

Hoofdstuk 1 Mindfulness integreren in psychotherapie blz. 17-42

Hoofdstuk 2 Een mindfull therapeut worden blz. 43-62

Germer C. & Siegel Ronald D. Wisdom and Compassion in Psychotherapy. Deepening mindfulness in clinical practice. New York/London; The Guilford Press

Hoofdstuk 2. Mindfull Presence by T. Brach blz. 35-48

Hoofdstuk 3. Building Lives of Compassion and Wisdom by B. L.Fredrickson blz. 48-59 Hulsbergen

M. (2009) De aandachtsvolle therapeut. Amsterdam; Boom Uitgevers

Hoofdstuk 4. De aandachtsvolle therapeut blz. 93-153

## **Dag 2: 11 juni 2021**

### **Onderwerpen:**

- \* Mindfulness cultiveren in de therapeutische relatie
- \* Concentratie oefenen
- \* Open aandacht

### **Ochtend:**

09.30 – 10.00: Inloop met koffie en thee

10.00 - 10.30: Korte zitmeditatie, innerlijk weerbericht, verwachtingen en vragen

10.30 - 11.15: Referaten door cursisten

Hoofdstuk 3 – Mindfulness cultiveren in de therapeutische relatie Theorie en beoefening

11.15 - 11.30: Pauze 11.30 - 12.15: Hoofdstuk 4 – Concentratie oefenen Theorie en beoefening

12.15 - 12.30: Oefening geleide meditatie in relatie tot theorie en nabespreking

12.30 - 13.30: Lunchpauze

### **Middag:**

13.30 - 14.00: Korte ademruimte met compassie en open aandacht

14.00 – 15:00: Referaat inclusief beoefening door cursist

Hoofdstuk 5. Open aandacht: de geest verruimen

15.00 - 15.15: Pauze

15.15 - 15.45: Theorie Emotieregulatiesystemen - powerpoint door docent

15.45 - 16.30: Oefeningen mbt emotieregulatiesystemen, bespreking in subgroepjes en plenair

### **Literatuur:**

Pollak, S.M., Pedulla, T. & Siegel, R.D. (2015) Mindfulness in de klinische praktijk. Essentiële vaardigheden. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds

Hoofdstuk 3. Mindfulness cultiveren in de therapeutische relatie blz. 63-82

Hoofdstuk 4. Concentratie oefenen: de geest focussen blz. 83-100

Hoofdstuk 5. Open aandacht: de geest verruimen blz. 101-120

Germer C. & Siegel Ronald D. Wisdom and Compassion in Psychotherapy. Deepening mindfulness in clinical practice. New York/London; The Guilford Press

Hoofdstuk 7. Cultivating Compassion in Psychotherapy blz. 93-110

### **Dag 3: 18 juni 2021**

#### **Onderwerpen:**

- \* Gelijkmoeidigheid en balans
- \* Mindfulness toegankelijk maken, volgorde van oefenaanbod
- \* Aanbod voor verschillende problematiek
- \* Voorbij symptoomverlichting

#### **Ochtend:**

09.30 – 10.00: Inloop met koffie en thee

10.00 -10.15: Korte zitmeditatie en innerlijk weerbericht en verwachting en vragen 10.15 -11.00:

Referaten en integratie beoefening en toepassing in sessies

Hoofdstuk 7 Gelijkmoeidigheid: balans vinden en oefening

11.00 – 11.15 uur: Pauze

11.15 – 12.00: Hoofdstuk 8 Mindfulness toegankelijk maken en oefening

12.30-13.30: Lunchpauze

#### **Middag:**

13.30 - 14.00: The Wise Therapist PPP

14.00 – 15.00: Oefening

15.00 – 15.15: Pauze

15.15-15.45: Symbolen en betekenis

15.45-16.30: Evaluatie en afronding

#### **Literatuur:**

Pollak, S.M., Pedulla, T. & Siegel, R.D. (2015) Mindfulness in de klinische praktijk. Essentiële vaardigheden. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds

Hoofdstuk 6. Liefdevolle vriendelijkheid en compassie blz. 121-140

Hoofdstuk 7. Gelijkmoeidigheid: balans vinden blz. 141-160

Hoofdstuk 8. Mindfulness toegankelijk maken blz. 161-178

Germer C. & Siegel Ronald D. Wisdom and Compassion in Psychotherapy. Deepening mindfulness in clinical practice. New York/London; The Guilford Press

Hoofdstuk 10. The Wise Psychotherapist. R.D. Siegel blz. 138-154

## **Dag 4: 25 juni 2021**

### **Onderwerpen:**

- \* Stilte-sessie
- \* Integratie, betekenis, symbool en evaluatie

### **Ochtend:**

09.30 – 10.00: Inloop met koffie en thee

10.00 -12.30 : STILTESESSIE

12.30-13.30: Lunchpauze

### **Middag:**

13.30-14.00: Referaten en integratie beoefening en toepassing in sessies

Hoofdstuk 7 Gelijkmoedigheid: balans vinden

14.00 -14.30: Hoofdstuk 8 Mindfulness toegankelijk maken

14.30 – 15.00:

15.00 – 15.15: Pauze

15.15-15.45: Symbolen en betekenis

15.45-16.30: Evaluatie en afronding

### **Literatuur:**

Pollak, S.M., Pedulla, T. & Siegel, R.D. (2015) Mindfulness in de klinische praktijk. Essentiële vaardigheden. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds

Hoofdstuk 9. De kunst van het bepalen van de volgorde van de oefeningen blz. 179-198

Hoofdstuk 10. Voorbij symptoomverlichting: mindfulness verdiepen blz. 199-218

Bijlagen: blz. 219-234

Oefeningen kiezen

- \* Oefeningen voor specifieke stoornissen
- \* Oefeningen voor specifieke patiëntenpopulaties
- \* Oefeningen voor de clinicus

Aanvullende oefeningen