



Instituut voor Mindfulness

## Workshop MBCT

### **3 daagse nascholing voor mindfulnesstrainers**

22, 23 en 24 Oktober 2021  
Joke Hellemans en Ingrid van den Hout

Het Instituut voor Mindfulness biedt een nascholing aan voor MBCT. De nascholing is voor gecertificeerde mindfulnesstrainers die zich willen verdiepen in de MBCT.

#### **Inhoud**

In deze workshop zullen we het MBCT-curriculum gedetailleerd behandelen, zowel op theoretisch als op ervaringsniveau. Het onderwijs bestaat uit de volgende elementen: theoretische verkenningen, zelf ervaren van de begeleiding van specifieke onderdelen van het MBCT curriculum, onderzoek van de relatie tussen ervaring en theorie, bespreking van aspecten van de begeleiding en het zelf begeleiden van de verschillende oefeningen. Theorie en onderzoek worden toegelicht: de ontstaansgeschiedenis van MBCT, de relatie met MBSR en cognitieve therapie, de theorie achter de werkzaamheid van MBCT en uitkomsten van effectonderzoek. Het MBCT-curriculum wordt doorgenomen.

De volgende thema's uit het curriculum komen aan bod: automatische piloot versus bewuste keuze, doe- en zijnsmodus, observatie/interpretatieoefening, inzicht in de opbouw van de ademruimte gedurende het hele curriculum, vermijding en toewenden naar de ervaring, gedachten als mentale gebeurtenissen, terugvalpreventie bij kwetsbaarheid voor depressie, het oefenen met inquiry in MBCT.

#### **Doelgroep**

Je kunt aan deze workshop deelnemen als je gecertificeerd bent als mindfulnesstrainer en je je graag wil verdiepen in het curriculum en de theoretische onderbouwing van MBCT.

Therapeuten die tevens mindfulnesstrainer zijn en als therapeut werkzaam zijn binnen de geestelijke gezondheidszorg, kunnen na deze workshop de MBCT onder supervisie in hun werkveld aanbieden.

Ook MBSR trainers die geen MBCT training kunnen of willen gaan geven, hebben baat bij het ervaren en begrijpen van de heldere structuur en theoretische onderbouwing van de MBCT. Je krijgt meer zicht op de verschillen en overeenkomsten tussen MBSR en MBCT en de theoretische onderbouwing van MBCT is ook voor MBSR verhelderend.

## Werkwijze

In deze 3 daagse workshop gaan we er vanuit dat je al mindfulnesstrainer bent, en als zodanig vertrouwd bent met alle basisoefeningen. We bieden het programma aan zoals oorspronkelijk ontwikkeld door Segal c.s., en zullen ons vooral bezig houden met die aspecten van de MBCT, die zich van de MBSR onderscheiden. We zullen dit materiaal zowel oefenen als theoretisch behandelen.

## Leerdoel

Na deze workshop heb je diepgaande kennis en ervaring opgedaan over de opbouw en onderliggende theorie van MBCT.

## Literatuur

Segal, Williams en Teasdale, Mindfulness en Cognitieve Therapie (Uitgeverij Nieuwezijds 2013).

## Docenten



Drs. Joke Hellemans, klinisch psycholoog en mindfulnesstrainer (cat 1) sinds 2005. Tevens supervisor voor MBSR en MBCT. Joke heeft vele MBCT- trainingen gegeven in de klinische setting. Daarnaast is zij supervisor voor de VGct. Zij heeft 40 jaar gewerkt in de GGZ waarvan de laatste 12 jaar bij UvAminds, waar zij mindfulnesstrainingen gaf aan ouders en kinderen. Zij is als opleider verbonden aan het IvM ( Instituut voor Mindfulness) sinds 2005. Haar opleiding tot mindfulnesstrainer volgde zij in de USA, aan het Center for Mindfulness in Massachusetts.



Drs Ingrid van den Hout, bewegingswetenschapper en mindfulnesstrainer sinds 2005. (cat 1). Tevens supervisor voor MBSR, MBCT en Breathworks. Ingrid werkt als psychomotorische therapeut in een specialistische GGZ en geeft daar MBCT-trainingen. Zij is als opleider verbonden aan het IvM en aan het IMA (Institute for *Mindfulness*-Based Approaches) waarvoor zij opleiding geeft in diverse landen in en buiten Europa. Daarnaast is zij gecertificeerd trainer en opleider in Breathworks. Haar opleiding tot mindfulnesstrainer volgde zij in de USA, aan het Center for Mindfulness in Massachusetts.

## Accreditatie

Accreditatie wordt aangevraagd bij de FGzPt en VGct.

## Data en tijden

Vrijdag 22 oktober 2021 van 10.00 – 17.30 uur

Zaterdag 23 oktober 2021 van 9.30 – 17.30 uur

Zondag 24 oktober 2021 van 9.30 - 17.30 uur

## Locatie

De Poort, Groesbeek. Zie [www.depoort.org](http://www.depoort.org)

## Overnachting

Bij De Poort kun je via [www.depoort.org](http://www.depoort.org) zelf kamers reserveren als je bij De Poort wilt overnachten. Een overnachting is niet bij de prijs inbegrepen.

**Kosten**

De kosten zijn € 575 per persoon, inclusief lunch, koffie, thee en handouts.

**Aanmelden**

Aanmelden kan via het aanmeldformulier. Dit kun je per post of per email sturen naar het IvM.

**Covid-19**

Door de aard van de oefeningen willen we de workshop alleen 'live' op locatie aanbieden. We zullen daarbij alle voorzorgsmaatregelen in acht nemen! Zie onze [coronarichtlijnen](#).

**Overig**

In De Poort zijn meditatiematten aanwezig. Er zijn geen meditatiekussens of bankjes. Neem je eigen meditatiekussen of bankje mee en eventuele andere hulpmiddelen die de beoefening ondersteunen.

**Annulering**

Bij annulering tussen 4 en 2 weken voor aanvang van de workshop betaal je 50% van het totale factuurbedrag. Bij annulering binnen 2 weken voor aanvang van de workshop nascholing is geen restitutie mogelijk en betaal je het totale factuurbedrag. Inbegrepen in het tarief – koffie/thee en lunch.