

# Nascholing Lichaamsgericht Mentaliseren (basiscursus)

## Programma 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	Oefening still face
10:45-11:00	<b>Pauze</b>
11.00-11:15	Presentatie: modi herkennen
11.15-12.15	Demonstratie herkennen van modi therapeut Oefening: Herken modus bij therapeut
12:15-13:00	<b>LUNCH</b>
13:00-13:15	Filmfragmenten modi herkennen
13:15-14:45	Demonstratie en oefening: Herkennen van teleologische, equivalentie en als-of modus bij patiënt
14:45-15:00	<b>Pauze</b>
15:00-15:15	Presentatie: Therapeutische houding
15:15-15:30	Groepsoefening
15:30-15:45	Terugblik en Huiswerk

## Programma Dag 2

9:30-9:35	Uitleg programma
9:35-10:00	Huiswerk nabespreken
10:00-10.30	Presentatie: Exploreren
10:30-10:45	<b>Pauze</b>
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	<b>LUNCH</b>
13:15-13:30	Oefening (luisteren en eigen LS en IE)
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	<b>Pauze</b>
14:45- 15:00	Demonstratie
15:00-15:30	Oefening Eigen LS & IE benoemen
15:30-15:45	Terugblik en Huiswerk

## Programma Dag 3

9.30 - 9.45	Groepsoefening Mindfulness
9.45 - 10.15	Nabespreken huiswerk
10.15-10.45	Presentatie: Stimuleren van onderlinge uitwisseling
10.45-11.00	<b>Pauze</b>
11:00-11:45	Oefening: Wat te doen in welke modus?
11:45-12:00	Plenair nabespreken
12:00-13:00	<b>Lunch</b>
13.00-13.15	Compassieoefening
13.15-13.45	Presentatie: Wat doet L-MBT?
13.45-14.30	Oefening: Wat te doen in welke modus?
14.30-14.45	<b>Pauze</b>
14.45-15.00	Plenair bespreken
15.00-15.30	Groepsdiscussie: implementeren
15.30-15.45	Afsluiting