



**IVM**



# *Instituut voor Mindfulness*

## **Nascholingsmodule MBCT**

Het Instituut voor Mindfulness biedt een nascholing aan voor MBCT. De nascholing is voor oud-IvM studenten die zich willen verdiepen in de MBCT en voor trainers die buiten het IvM een opleiding tot trainer in MBSR hebben gevolgd en zich in MBCT willen verdiepen.

### **Nascholing MBCT**

**29, 30 november en 1 december 2019**

**Joke Hellemans en Ingrid van den Hout**

#### **De MBCT module**

Deze workshop staat volledig in het teken van de MBCT.

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 komen aan bod: automatische piloot versus bewuste keuze, doe- en zijnsmodus, observatie/interpretatieoefening, ademruimte begeleiden en variaties hiervan per sessie, vermijding en naar de ervaring toewenden, gedachten als mentale gebeurtenissen, terugvalpreventie bij kwetsbaarheid voor depressie, het oefenen met inquiry in MBCT.

De MBCT module is onderdeel van de IvM Opleiding tot Trainer in MBSR/MBCT. Je volgt de module samen met de bestaande opleidingsgroep. Er zijn een beperkt aantal plaatsen beschikbaar.

## **Praktische informatie**

- Data:** 29, 30 november en 1 december 2019 (3 dagen)
- Locatie:** De Poort, Groesbeek
- Tijden:** vrijdag van 10.00 tot 17.30 uur,  
zaterdag en zondag van 9.45 tot 17.30 uur
- Docenten:** Joke Hellemans (1½ dag) en Ingrid van den Hout (1½ dag)
- Voor wie:** Trainers in MBSR, Categorie 1 lid van de VMBN  
of gelijkwaardig, oud IvM studenten.
- Tarief:** Het tarief voor 3-daagse MBCT module bedraagt € 600,-
- Aanmelden:** Aanmelden kan via het bijgevoegde aanmeldformulier.  
Je kunt dit per post of per email sturen naar het IvM.
- Bewijs van deelname:** Na afloop van de MBCT nascholing ontvangen deelnemers  
een bewijs van deelname.
- Overnachting:** Bij De Poort kun je via de website [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.
- 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

### **Niet inbegrepen in het tarief**

- aan te schaffen boek (als je deze niet al hebt): Williams, Teasdale en Segal,  
Mindfulness en cognitieve therapie bij depressie, Tweede Editie
- eventuele overnachtingen

## **MBCT Certificaat**

Naast alleen het volgen van de MBCT module bestaat ook de optie het MBCT certificaat van het IvM te behalen.

De bijscholing voor het MBCT certificaat bestaat uit de volgende onderdelen:

- je volgt de MBCT module in de IvM opleiding;
- je geeft onder supervisie (4 supervisies) een 8-weekse MBCT training;
- je schrijft een reflectie over de 8-weekse MBCT-training.

### **Voorwaarde voor deelname voor MBCT certificaat:**

- Categorie 1 lid van de VMBN of gelijkwaardig.
- Een erkende opleiding in de GGZ, in evidence based therapeutische methoden voor het behandelen van affectieve stoornissen (waaronder depressieve- en angststoornissen).
- Ervaring in het werken met mensen met affectieve stoornissen.
- Je hebt het boek van Williams, Teasdale en Segal 'Mindfulness en cognitieve therapie bij Depressie', Tweede Editie, voorafgaand aan de bijscholing gelezen.

### ***Certificaat***

Je ontvangt na de bijscholing een MBCT certificaat wanneer je:

- minimaal 90% aanwezig bent geweest tijdens de workshop;
- je onder supervisie zelf een acht-weekse training in MBCT hebt gegeven;
- hiervoor eigen opnames/geluidsbestanden hebt gebruikt;
- 4 supervisies hebt gehad bij Joke Hellemans of Ingrid van den Hout;
- een reflectie hebt geschreven dat door het Instituut akkoord is bevonden.

De reflectie bestaat uit één pagina per sessie met verslag van MBCT gerelateerde thema's zoals omgaan met groep en individuele deelnemers met affectief lijden, het aanbieden van specifieke MBCT onderdelen.

Het IvM kan een deelnemer het MBCT certificaat onthouden bij gebleken onvoldoende kwaliteit van de door hem/haar aangeboden training.

**Tarief:** Als je voor het MBCT certificaat gaat, dan is het totale tarief:

€ 600,- + 4 supervisies à € 90,- = € 360,- = **€ 960,-**

De vier supervisies met Joke Hellemans of Ingrid van den Hout (€ 90,- per sessie) worden direct met de supervisor verrekend.