



Gentleminds
INSTITUUT VOOR MINDFULNESS & COMPASSIE

Workshop MBCT

3 daagse nascholing voor mindfulnessstrainers

4, 5 en 6 maart 2022

Joke Hellemans en Ingrid van den Hout

Geaccrediteerd FGzPt (22 punten) + VGCT (15 punten)

Ben je nieuwsgierig naar wat MBCT nu echt zo revolutionair en werkzaam maakt? Naar de achterliggende theoretische basis? En wil je dit in een heerlijke omgeving ook zelf ervaren en met de theorie leren integreren? Deze op meditatie gebaseerde methode is in 30 jaar ontwikkeld, eerst als preventie voor depressieve stoornissen, later ook voor veel andere stressgerelateerde stoornissen. De MBCT is onderbouwd door talloze onderzoeken, wereldwijd.

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.

Deze thema's uit het curriculum komen aan bod: automatische piloot versus bewuste keuze, doen en zijnsmodus, conditionering van de geest (bij de stress en andere stoornissen), inzicht in de opbouw van de ademruimte gedurende het hele curriculum, vermijding versus toewenden naar de ervaring, metacognitief gewaarzijn, terugvalpreventie en het oefenen met inquiry in MBCT.

Doelgroep

Deze workshop is bedoeld voor mindfulnessstrainers die hun theoretische kennis en vaardigheden rond MBCT willen uitbreiden, verdiepen, of opfrissen en voor psychologen, (psycho)therapeuten, psychiaters en overige hulpverleners die zowel theoretisch als praktisch vertrouwd willen raken met het gedachtegoed en praktijk van de MBCT.

Ervaring met mindfulness en meditatie is wel een voorwaarde om deel te kunnen nemen aan deze intensieve workshop.

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

Deze workshop is geaccrediteerd bij de FGzPt voor 22 punten, en bij de VGct voor 15 punten.

Data en tijden

Vrijdag 4 maart 2022 van 10.00 – 17.30 uur
Zaterdag 5 maart 2022 van 9.30 – 17.30 uur
Zondag 6 maart 2022 van 9.30 - 17.30 uur

Locatie

De Poort, Groesbeek. Zie www.depoort.org

Overnachting

Bij De Poort kun je via 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, wat je mag mailen naar info@gentleminds.nl.

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 meditatiekussens of bankje mee en eventuele andere hulpmiddelen die de beoefening ondersteunen.

Annulering

Bij annulering tussen 4 en 2 weken voor aanvang van de nascholing betaal je 50% van het totale factuurbedrag. Bij annulering binnen 2 weken voor aanvang van de nascholing is geen restitutie mogelijk en betaal je het totale factuurbedrag.