



Instituut voor Aandacht & Mindfulness

**Intense opleiding Mindfulness
&
Cognitieve Therapie**

**MBCT & MBSR
4 fasen
&
specialisatie**

1

Trainingen 2012



Opbouw van de opleiding tot MBSR & MBCT trainer

Het toepassen van MBCT of MBSR als trainer of therapeut leert men niet in 8 weken. Het vraagt een grondige voorbereiding en een gestructureerde opleiding.

We bieden een training en opleiding voor hulpverleners aan in 1 tot 3 jaar. Er zijn 2 certificaten naar gelang men de basisopleiding volgt of de volledige opleiding. Deze staan voor categorie 2 en 1 binnen de erkenning in Nederland door de beroepsvereniging [VMBN](#).

De basisopleiding

Fase 1, 2 en 3

Fase 1 - De 8 weken training

Iedereen start steeds met het volgen van een 8 weken training MBSR of MBCT. In totaal is er 20 uur plus huiswerk 40 uur. Dit kan in Vlaanderen of Nederland. In deze 8 weken leert men het proces van inzichtmeditatie op zichzelf toe te passen. Men leert omgaan met gedachten, emoties, opinies en lichamelijke sensaties volgens de principes van aandachtstraining en bewustwording. Deze persoonlijke ervaring is essentieel om deelnemers vanuit een innerlijk perspectief te kunnen bijstaan in hun uniek proces. Op een praktische wijze leren we de 3 subtiele gewoontes van de geest kennen en ermee werken.

Inhoud 8 weken o.a.:

- Opbouw van inzichtmeditaties
- De structuur van de ervaring
- Bodyscan en yoga
- Cognitief gewaarzijn
- Communicatie en grenzen
- Preventie en gezondheidsplan

Fase 2 - De meditatieve verdieping

Zoals internationale standaarden het voorschrijven, is intense meditatie training noodzakelijk voor kandidaat trainers. Het betekent dat men minstens 10 volle meditatiedagen volgt. Retraites of dagen die men vroeger volgde kunnen ook geldig zijn nadat we de inhoud van deze dagen kennen.

Absolute vereiste is dat een kandidaat trainer deelneemt aan een stille retraite van 5-7 dagen in de traditie van inzichtmeditatie = mindfulness, Vipassana of Zen. Volgende themadagen van I AM vormen een verplicht onderdeel van de opleiding:
Hartmeditaties – David Dewulf,
Inzicht en Mededogen – David Dewulf,
Gelijkmoedigheid, Geluk en Rust in jezelf – Paul van Hooydonck.



Men kan ook kiezen om een aantal dagen 'zen' te volgen in het kader van de meditatieve verdieping.

Fase 3 – Mindfulness vanuit hulpverleners perspectief

MBSR & MBCT wordt aangeboden vanuit het perspectief van de trainer.
De training bestaat uit 22 uur basistraining als verdieping, 10 uur intense training in een kleine groep, 1 meditatiedag, 4 losse modules en 1 intervisiesessie.
Totaal 60 u.

In detail

Naast de basistraining wordt een gestructureerde bespreking, voor en na de les uitgevoerd: reflectie over de specifieke huiswerkopdrachten, de inhoud en structuur van de les. Hoe en waarom. Reflecties en verduidelijkingen.
Specifieke processen die opkomen bij deelnemers. Metaview en theoretische achtergronden.

Dit vormt samen 8 sessies van 4.5 uur.

- Wekelijkse huiswerkopdrachten. Er wordt gewerkt met de checklist van 84 vragen en artikels.
- Iedereen leest 1 artikel naar keuze uit het opleidingspakket en bespreekt dit.
- Er is een intervisiesessie van 2 uur waarin casussen worden besproken.
- Er is een online studiegroep
- Een meditatiedag naar keuze.
- Basis in de psycho-diagnostiek (8 keer 1 uur)
- Angst & mindfulness (8 keer 1 uur)
- Basistraining cognitieve therapie (1 dag of als geschreven studieopdracht)
- Toegepaste Boeddhistische psychologie o.a. met studieforum (8 uur)

Er zijn **2 certificaten** naar gelang men de **basisopleiding** volgt of de **volledige opleiding**.

Deze staan voor categorie 1 en 2 binnen de erkenning in Nederland door de beroepsvereniging [VMBN](#).

**Voor beide certificaten is de retraite met Christina Feldman verplicht.
Ze telt mee voor 5 retraitsdagen tijdens fase 2**

De volledige opleiding tot trainer

Fase 1, 2 , 3 en 4

In detail

❖ Fase 4 – Vervollediging van de opleiding - 8 dagen

Dit vervolledigt de basisopleiding *en* vormt de kern van de opleiding.
Er zijn 8 volle dagen van 9u30 tot 17u30 en 2 intervisiesessies.
In totaal is dit 60 uur plus huiswerk 80 uur



Minimum 5 dagen meditatieve verdieping zijn vereist voor de start.
Een uitgewerkt plan bij de aanvang van de vierde fase is noodzakelijk als de 10 dagen niet zijn voltooid.

Het pakket bedraagt 60 uur plus de intervisie. Het 8-weken curriculum wordt grondig ingeoeffend. Er wordt gewerkt met casussen en rollenspel. Er is ruimte voor emotionele processen, meditatie, de praktijk van het begeleiden met theoretische reflecties en een uitgebreide bespreking van de 84 vragen van de checklist voor trainers. Er is een apart *webforum* om het leerproces op lange termijn te ondersteunen.

Enkele onderwerpen van de deze 8 dagen

- 4 niveau's van "inquiry"
- De structuur en opbouw van een emotionele en mentale ervaringen.
- Emoties en mentale formaties en interventies op verschillende niveau's.
- Belichaamde communicatie
- Het gebruik van beelden en verbeelding, valkuilen.
- Het gebruik van taal in Mindfulness meditatie, valkuilen.
- De kunst van het benoemen en valkuilen.
- Omgaan met mentale patronen
- De gevoelstoon
- Omgaan met vermoeidheid & mentale agitatie
- Acceptatie als vaardigheid & beperkingen
- Core process psychotherapie en groepsproces

- ❖ **Er is een 4-daagse studieretraite in het Engels met internationale docenten:** Retraite met Christina Feldman & John Teasdale 2011 - Retraite met Christina Feldman en Jon Peacock 2012.

Hier komen de *4 foundations van mindfulness* aan bod. Er worden bruggen gelegd tussen Boeddhistische psychologie en MBSR & MBCT.

- ❖ **Een 2 daagse MBCT specialisatietraining in het Engels met internationale docent:** workshop met Mark Williams

Hier komen de meest recente ontwikkelingen aan bod.

Algemene praktische informatie

Voor alle fases van de opleiding kan men in Vlaanderen betalen met KMO-portefeuille. Iedere trainer in opleiding dient een aantal huiswerkopdrachten te vervullen. Ieder trainingstraject wordt individueel gedocumenteerd.



CERTIFICAAT

Er is een certificaat voor categorie 2 en voor categorie 1 opleiding. Deze categorieën komen overeen met de erkenning in Nederland door de beroepsvereniging [VMBN](http://www.vmbn.nl).

Op dit moment zijn er 2 beroepsverenigingen in Nederland. De opleiding bij I AM wordt erkend door beide beroepsverenigingen.

In België komt de vereniging er in 2012.

www.vmbn.nl

www.verenigingvoormindfulness.nl

Fase 5: Specialisatieopleiding

Om Mindfulness, (MBCT) binnen een klinische, therapeutische context te gebruiken, is het belangrijk deze fase te volgen. Dit is de "gespecialiseerde opleiding" die ook gedragstherapie en "Mindfulness & psychotherapie" omvat.

In september 2011 verwelkomen wij nog **Jan Boswijk** voor een 1-daagse nl. Boeddhisme en Psycho-therapie (Gent). In 2012 verwelkomen we Ronald Siegel voor een 2-daagse nl. The Power of Mindfulness - Mindfulness inside and outside the therapy hour. (Gent)

Trainers voor de opleiding

Dr. Dewulf

Dr David Dewulf is ondermeer auteur van het boek Mindfulness werkboek' en 'Mindfulness - een pad van vrijheid'. Recent schreef hij ook 'De Mindful Box – 7 Mindfulness inzichten voor je levenswerk' en 'Mindful gelukkig' – 7 bronnen van innerlijke vreugde'. David Dewulf volgde internationaal 10-tallen trainingen in het gebied van Mindfulness (MBSR & MBCT) & Mind/Body Medicine. In de laatste 5 jaar gaf hij 60 MBCT trainingen voor hoofdzakelijk klinische populaties en gaf ruim 40 Mindfulness vervolgdagen voor deelnemers die zich verder willen verdiepen in deze materie. Hij is verbonden met het UZ Gent voor preventie van herval in depressie en werkt samen met de universiteit van Leuven voor wetenschappelijk onderzoek.

Ingeborg Verheyden

Ingeborg is klinisch psychologe in Rumst en legde zich toe op trauma, relatietherapie en seksuele dysfuncties. Ze heeft een privépraktijk als psychotherapeute. Ze werkt vooral met volwassenen, in een pragmatische stijl die sterk aanleunt bij gedragstherapie.



Buitenlandse gasttrainers voor de opleiding

Mark Williams

Hij is grondlegger MBCT, Oxford University. Auteur van het boek 'MBCT for depression'. Hij geeft een 2daagse MBCT update.

John Teasdale

Hij is professor in Cambridge, grondlegger van MBCT en co-auteur van het boek 'MBCT for depression'. Hij geeft een 4 daagse vipassana.

Christina Feldman

Zij is dharma instructor sedert 30 jaar en geeft een 4-daagse vipassana en is auteur van verschillende boeken.

John Peacock

Hij gaf boeddhistische studies aan de universiteit van Bristol en geeft de masteropleiding MBCT aan de universiteit van Oxford. Hij is auteur van verschillende boeken.

Jan Boswijk

Jan Boswijk is psycholoog en Dharmaleraar. Hij werkte gedurende vele jaren als therapeut en opleider in Centrum Boswijk en het Boswijk Instituut in Nederland. Hij ontving de Dharmacharia (meditatie-leraar) transmissie van Zenmeester Thich Nhat Hanh.

Ronald Siegel

Hij gaf sedert 30 jaar les aan Harvard Medical School en is auteur van verschillende boeken. Dr. Siegel heeft een eigen klinische praktijk in Lincoln, Massachusetts