



Instituut voor Aandacht & Mindfulness



Opleiding tot trainer MBCT & MBSR FASE 4

**Intense training mindfulness
voor hulpverleners**

1

**Deze folder biedt informatie over de 4^{de} fase van de opleiding
I AM / SEE TRUE in 2010**



FASE 4 VAN DE OPLEIDING MBSR & MBCT

Deze training kan men uitsluitend starten na afwerking van minstens 5 dagen van de voorbereidende 2de fase en de volledige 3de fase.

Gedurende de 3de fase krijgen deelnemers diepere kennis van het 8 weken curriculum op ervaringsgericht en metaniveau.

In de 4de fase verdiepen we ons verder in de theorie en de praktijk. De verschillende aandachtsoefeningen worden geïnstrueerd en beoefend. De vaardigheden en kennis van het begeleiden van een training worden uitgediept. Er wordt gewerkt met casussen en uitdagingen zoals ze opkomen gedurende de training in rollenspel. Er is dagelijks een uitwisseling rond de theoretische en praktische voorbereidingen.

Iedere dag start om 9.30 en eindigt om 17.30 u. Er zijn 7 studiedagen, 3 intervisiesessies en een terugkomdag.

Wie het certificaat I AM/SEE TRUE wenst te ontvangen, volgt ook nog de 2 daagse met Mark Williams. Zie daarvoor de aparte folder.

Enkele doelstellingen

- Vertrouwd worden met de achtergrond van MBSR en MBCT
- Indicaties en contra-indicaties voor deelnemers evalueren
- Vertrouwd met de 3 subtiele gewoontes van de geest in relatie tot lichaam, geest en eigen leven.
- Weten wat je doet en waarom je het doet: mogelijke aanpassingen i.f.v. de populatie die je traint.
- De 4 niveau's van het "inquiry-process "
- Het gebruik van beelden en verbeelding in MBSR & MBCT
- Het gebruik van taal in meditatie & groepsprocessen
- Omgaan met mentale patronen & emotionele formaties
- Inzicht in mentale en emotionele structuren en interventies op verschillende niveau's.
- De gevoelstoon (wedana)
- Omgaan met obstakels zoals vermoeidheid en mentale agitatie gedurende meditatie
- Humor als kracht, humor als valkuil.
- Potentiële crisissen opvangen
- Je toekomst als mindfulness trainer: persoonlijk ethiek en potentiële moeilijkheden
- Een sangha van trainers

Overzicht* van de training:

Dag 1:

- Kennismaking
- Attitude als trainer
- De menselijke conditie als gedeelde ervaring
- De intake
- Indicaties en contra-indicaties.
- De geest van een beginner, oefeningen en klinische relevantie
- Concepten en realiteit
- De kracht van eenvoud
- De ademfocus
- Barrières en moeilijkheden die opkomen (slaap, onrust, veel denken,...)
- 'Inquiry' deel 1
- De automatische piloot
- Klinische relevanties
- Stapmeditatie en staande oefeningen

Dag 2:

- Thuiskomen in het lichaam
- Bodyscan en barrières
- 'Inquiry' deel 2
- Klinisch belang
- De structuur van de ervaring
- Relatie tot aangename momenten
- Gedragselementen en patronen
- Het Mind/Body effect
- Belichaamd aanwezig zijn hier en nu
- De 'brahmavihara's' en 'core process psychotherapy'

Dag 3

- Grenzen
- Yoga en luisteren
- Zijn en doen
- De ruimte van niet-doen
- Geluiden en de constructies van de geest
- Het pad en het doel
- Relatie tot onaangename ervaringen



- Gedragselementen en patronen
- Zijn met “versus” ergens naartoe willen
- ‘Inquiry’ deel 3

Dag 4:

- Samatha en vipassana
- Zachtmoedigheid
- Toelaten en laten zijn
- Gedachten in meditatie, 4 werkvormen
- Gedachten in cognitieve psychologie
- Emoties deel 1
- ‘Inquiry’ deel 4
- Je verbinden met wat is
- Keuze en keuzeloos gewaarzijn

Dag 5:

- Omgaan met acute en moeilijke situaties
- Cognitief werk in meditatie
- Emoties deel 2
- Emoties met of zonder signaalfunctie
- De ruimte belichamen en ‘niet doen’.
- Een ruimte van zachtheid
- Bergmeditatie

Dag 6 &7:

- Grenzen en communicatie
- Communicatie vanuit het zijnspectief.
- Zelfzorg en levenskwaliteit
- Terugvalpreventie (stress, burnout en stemmingsvermindering)
- Vroege waarschuwingssignalen en nog vroegere signalen
- ‘Inquiry’ deel 5
- Hartmeditatie
- Liefdevolle vriendelijkheid als attitude
- Meermeditatie
- Overzicht en verbanden tussen de lessen
- Hoe verder...



* Onderwerpen kunnen in functie van de groepsdynamiek aangepast of verplaatst worden naar een andere dag. Er is iedere dag stilte meditatie, lichaamsgericht werk en theoretische reflectie.

Huiswerk

Tussen de studiedagen is er huiswerk.
Dit bestaat uit gerichte dagdagelijkse meditatiebeoefening, geschreven exploraties, lezen van artikels en voorbereiding van vragen uit de theoretische en praktische checklist.
De totale duur bedraagt ongeveer 80 uur gedurende de opleiding.

Literatuur

Bij definitieve inschrijving ontvangt u extra materiaal voor trainers, de nodige voorbereidingen, een aanbevolen literatuurlijst en een lijst met noodzakelijke boeken. Er is ook een 'Teacher training development manual'.

Attest of certificaat

Na afloop van de 4 fasen ontvangt men een attest. Voor een certificaat I AM/SEE TRUE zijn er extra voorwaarden. De beide opleidingen zijn voor alle fasen op elkaar afgestemd. Het certificaat is herkend door beide organisaties.

5

Intervisie

Als aanvulling van de training volgt iedereen 3 intervisiesessies.
Data zijn naar keuze.
Deze worden georganiseerd in de regio Gent en Mechelen.

Aanmelden

Er is een apart aanmeldingsformulier op de site, onder 'agenda'. Deze training loopt parallel in België en in Nederland, Maastricht. Een gemiste dag kan je zo ook inhalen.

Specialisatie fase

Na de 4 de fase is er een gespecialiseerde fase MBCT waar specifieke onderwerpen als angst, depressie en andere klinische beelden worden benaderd. De taal is in het Nederlands en Engels voor het onderwerp '*Mindfulness & psychotherapie*'. De training bestaat uit volle dagen en wordt ondersteund door een webforum.