

MINDFULNESS 8 DAGEN INTENSIEVE TRAINING VOOR TRAINERS IN OPLEIDING

24 – 27 FEBRUARI 2011

5 – 8 MEI 2011

Voor iedereen die zich wil verdiepen in Mindfulness & Mindfulness wil toepassen in zijn/haar eigen praktijk.

Gedurende deze 8 dagen doorlopen we het volledige Mindfulness trainingsprogramma. Zowel MBSR (stress reductie door Mindfulness) als MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy) komen uitgebreid aan bod. Daarnaast is er bijzondere aandacht voor MBCT vanuit het perspectief van de therapeut. De totale werktijd is ongeveer 40 uren. Er is één stille dag. Iedere ochtend is er yoga vóór het ontbijt.

De kandidaat trainers doorlopen het **volledige Mindfulness 8 weken trainingsprogramma** en leren het proces van inzichtmeditatie op zichzelf toe te passen. Deze persoonlijke ervaring is essentieel om later zelf deelnemers vanuit een innerlijk perspectief te kunnen bijstaan in hun uniek proces. Hierbij komt onder meer aan bod :

- Stress opbouw en aanpak
- Meditatie
- Minitips
- Bodyscan
- Cognitieve technieken
- Inzicht in de geest en haar mechanismen
- Yoga
- Welzijnsplan voor een optimaal leven
- Communicatie
- Training van kwaliteit van aandacht
- Kracht van stilte

Aan dit trainingsprogramma worden **specifieke sessies van de trainersopleiding** gekoppeld. Hierbij komt onder meer aan bod :

- Reflectie over de specifieke huiswerkopdrachten
- De inhoud en structuur van de lessen
- Hoe en waarom
- Reflecties van de deelnemers en verduidelijkingen van de trainer
- Specifieke processen die opkomen bij deelnemers



- Metaview en theoretische achtergronden.

Deze intensieve opleiding is evenwaardig aan **de 3^e fase** van onze trainersopleiding. Zie daarvoor de aparte folder op onze website onder 'opleidingen'.

BEGELEIDING

Ingeborg Verheyden

Ingeborg is als klinisch psychologe opgeleid in Leuven en werkt als psychotherapeut in Rumst in een zelfstandige praktijk. Ze werkt vooral met volwassenen, in een pragmatische stijl die sterk aanleunt bij gedragstherapie.

David Dewulf

David Dewulf is oprichter van I AM. Hij is arts en heeft zich toegelegd op Mindfulness, Tao, Life Coaching en Mind/Body Medicine. Hij werkt samen met universiteit Gent voor preventie van depressie en met KULeuven voor wetenschappelijk onderzoek.

PLAATS

Gastenverblijf **De Toren**. Voor meer informatie over deze mooie locatie, zie de website www.detoren.be.

Adres:

Kloosterstraat 16
9988 Watervliet
België

DATUM

Eerste vierdaagse

Je bent welkom op donderdagvoormiddag 24 februari 2011 vanaf 9.30 u.

Om 10.00 u is er een oriëntatiegesprek en een eerste inleiding op de cursus Mindfulness. We eindigen zondagavond 27 februari 2011 rond 17.00 u.

Tweede vierdaagse

Je bent welkom op donderdagvoormiddag 5 mei 2011 vanaf 9.30 u. We eindigen zondagavond 8 mei 2011 rond 17.00 u.

BIJDRAGE

Er kan betaald worden met opleidingscheques (zie hierna).

- Tarief A: **€ 1.150** indien het netto gezinsinkomen lager is dan € 2.400
- Tarief B: **€ 1.250** indien het netto gezinsinkomen hoger is dan € 2.400 of indien de werkgever de opleiding betaalt.

Er is geen controle op de toepassing van deze tarieven. Iedereen schrijft in naar eer en geweten. Graag aangeven of u behoort tot categorie : Tarief A of Tarief B.

Inbegrepen in de prijs : intensieve training (40 uur), uitgebreide syllabus, 8 oefend's, verblijf en vol pension voor 8 dagen.

Deze prijzen zijn op basis van een verblijf in een **2-persoonskamer**. Er zijn ook 2 éénpersoonskamers ter beschikking. De meerprijs hiervoor is 150 €. Indien u hiervoor in aanmerking wenst te komen, gelieve dit te laten weten en de reden voor deze wens te motiveren bij uw aanmelding. 2 weken voor de start van de training worden de éénpersoonskamers definitief toegewezen.

KMO-portefeuille en opleidingscheques

3

I AM is een door de Vlaamse overheid erkend opleidingsinstituut. Dit betekent dat onze opleidingen in aanmerking komen voor Vlaamse opleidingscheques (werknemers) of KMO-portefeuille (KMO's en vrije beroepen). Meer info hierover bij ons secretariaat.

INSCHRIJVEN

Aanmelden per email a@aandacht.be Vermeld **in het onderwerp van uw mail: "8 dagen trainersopleiding watervliet 2011"** a.u.b.

U ontvangt dan meer informatie, een formulier om in te vullen en ook een wegbeschrijving naar De Toren.

PRAKTISCHE INFO

Neem een mat, deken, warme sokken, en eventueel een meditatiebankje en kussen mee.

Voor verdere vragen en informatie mail a@aandacht.be
Tel. informatie 0494/94 60 60 of 09/328 60 90

LITERATUUR***Noodzakelijke literatuur :*****'Mindfulness werkboek'. (2009) Auteur David Dewulf**

Met dit nieuwe boek leert u stap voor stap de mindfulness vaardigheden aan. Het boek combineert mindfulness met sleutelementen uit de cognitieve psychologie en Mind/Body Medicine. De korte stukken en de afwisseling met citaten, verhalen en praktijkvoorbeelden maken het boek makkelijk te lezen. Toepassingen zijn o.a. stress, burn-out, emotionele intelligentie, positieve attitude, pijn, STAR-communicatie, grenzen, zelfzorg en preventie van depressie.

Dit boek kan ter plaatse aangekocht worden. De kostprijs is € 19,90.

Facultatieve literatuur :**'Mindfulness, een pad van vrijheid'. (2007) Auteur David Dewulf**

Sedert het verschijnen worden dagelijks meer dan 20 boeken verkocht. Het boek brengt de ruimere structuur waarin mindfulness al 2500 jaar bestaat op een praktische wijze voor wie een geëngageerd leven wil leiden. Het boek combineert de Oosterse wijsheid met de moderne westerse psychologie. Je kunt het lezen als een informatief 'leesboek' maar je kunt het ook gebruiken als werkboek door intensief met de reflecties en meditatieoefeningen om te gaan.

NIEUW – CD-boekje Mindfulness Meditaties bij Een pad van Vrijheid (ACCO, 2009)

'Mindfulness voor jongeren'. (2009) Auteur David Dewulf

Dit boek biedt op een speelse wijze een 7 weken durende training aan voor adolescenten. Er zijn aangepaste oefeningen. Er wordt onder andere ingegaan op aandacht, stress, boosheid, vergeving, emotionele intelligentie, beter slapen en schoolprestaties.

'Mindfulness voor je kids'. David Dewulf, Berti Persoons en Veronique Benoit (Lannoo, 2009)

De mythische figuur Pol de Trol, neemt een 8 jarige jongen mee op avontuur. Een boeiende afwisseling tussen verhalen en meditaties. Met een inleiding voor ouders en opvoeders.

Al deze boeken kunnen ter plaatse aangekocht worden.