



## STUDIEDAG COGNITIEVE PSYCHOLOGIE

24 SEPTEMBER 2010

Regio Gent (Heusden - Destelbergen)

MBCT is gebaseerd op Oosterse meditatie en Westerse Psychologie, meer bepaald de cognitieve therapie. In deze workshop zullen we dieper ingaan op deze laatste, namelijk de cognitieve therapie die zijn oorsprong vindt in de gedragstherapie, vandaar dat men ook vaak spreekt van cognitieve gedragstherapie.

### Inhoud workshop:

- Situering van de gedragstherapie en de cognitieve therapie: oorsprong en visie
- Overzicht van de meest gebruikte cognitieve technieken
- Inoefenen van deze technieken adhv rollenspel, gebruik maken van eigen “irrationele” gedachten
- Situering van de gedragstherapie binnen de cognitieve therapie: cognitieve therapie maakt vaak gebruik van gedragsexperimenten. We gaan dieper in op de techniek van ‘exposure’ en de valkuilen hiervan. Ook Mindfulness maakt gebruik van exposure. We brengen dit aan de hand van casussen.

### Over de lesgeefster:

- Anka De Brucker is psychologe en cognitief gedragstherapeute. Zij heeft reeds jaren een praktijk als privétherapeute waarin zij meerdere cliënten en problematieken behandelt vanuit een gedragstherapeutische visie. Zij volgde de opleiding tot Mindfulness trainster aan het IAM en gaf al meer dan 10 trainingen daar.
- Zij gebruikt Mindfulness ook in haar praktijk als psychotherapeute.

### Plaats

**I AM** (Instituut voor Aandacht en Mindfulness)  
Steenstraat 25  
9070 Heusden

Uur

De dag start stipt om 10.00 u en eindigt om 17.00 u.

Vanaf 9.30 u is er stille meditatie. Als het kan, kom om 9.30 u of vervoeg de meditatie zodra je aankomt.

Je bent welkom vanaf 9.00 u voor registratie, thee en koffie.

Inschrijven

Inschrijven kan via de link op de site bij 1-8 dagen. Betalen kan met opleidingscheques of KMO-portefeuille.

Voor 30 juni:

- 70 euro
- Rekeningnummer VZW 001-516 9299-51

Na 30 juni:

- 80 euro
- Rekeningnummer VZW 001-516 9299-51

Het aantal plaatsen is beperkt.

Let op! Eigen lunchpakket niet vergeten.

Annulatie

- Tot 4 weken voor de start van de training of activiteit kunt u uw inschrijving kosteloos annuleren.
- In geval van annulering tussen 4 en 2 weken voor de aanvang, rekenen we een annuleringsvergoeding aan van 15%.
- Bij annulering tussen 2 weken en 2 dagen voor de start, bedraagt de vergoeding 30%.
- Bij annulering in de 2 laatste dagen bent u ons het volledige bedrag sowieso verschuldigd en is er dus geen terugbetaling mogelijk.
- *U kunt zich wel te allen tijde laten vervangen door een andere persoon, indien ons dit vóór aanvang van de opleiding wordt gemeld en deze persoon naar oordeel van de trainer aan de aanmeldingscriteria voldoet. Aan een dergelijke vervanging zijn geen kosten verbonden.*