

***Instituut voor Mindfulness Opleidingen
& Mind/Body Medicine***

**Intense opleiding Mindfulness
&
Cognitieve Therapie**

**MBCT & MBSR
5 fasen**

Trainingen 2008

Ter inleiding

Het toepassen van MBCT* of MBSR** als trainer of therapeut, in al dan niet klinische populaties, leert men niet in 8 weken .

Het vraagt een grondige voorbereiding, een stabiele Mindfulness meditatiepraktijk van minstens 1 jaar en een gestructureerde opleiding.

We bieden een opleiding voor hulpverleners aan in 1 tot 3 jaar.

De eerste 2 fasen van de training betreffen de voorbereiding. Dit bestaat uit het volgen van 8 weken MBSR of MBCT, volle themadagen en een retraite. Dit is essentieel voor de trainer om zijn vaardigheden en inzichten te verfijnen. Zodoende kan hij vertrouwd geraken met de 3 subtiele gewoonten van de geest zoals ze zich in lichaam en geest manifesteren en haar gedragsmatige compensaties.

Daarna kan men starten met de eigenlijke opleiding.

Fase 3 en 4 vormen 'de basisopleiding MBSR & MBCT'. Deze opleiding bestaat uit 100 uur training en 140 uur huiswerkopdrachten. Dit biedt het minimum om voldoende kwaliteit te kunnen waarborgen om Mindfulness voor stressreductie te kunnen aanbieden (MBSR).

Om Mindfulness, MBCT, binnen een klinische, therapeutische context te gebruiken, is het belangrijk de 5 fase te vervolledigen. Dit is 'de gespecialiseerde opleiding'. Dit is ook 1 jaar.

Overzicht

Fase 1: 20 uur plus huiswerk 40 uur

Fase 2: 10 dagen intense meditatie training

Fase 3: 40 uur plus huiswerk 60 uur

Fase 4: 60 uur plus huiswerk 80 uur

Fase 5: 12 tot 15 dagen

Het pakket voor opleiding bedraagt minstens 250 uur .

Ieder trainingstraject wordt individueel gedocumenteerd. Iedereen krijgt een deelname attest. Voor certificatie is er een aparte procedure nodig.

*MBCT Mindfulness based Cognitive Therapy

**MBSR Mindfulness based Stress Reduction

De opleiding in 5 fasen

Vorbereiding en meditatieve verdieping

Fase 1

Het volgen van een 8 weken training MBSR of MBCT. Dit kan in Vlaanderen of Nederland.

Kandidaat trainers leren 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

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 zijn ook geldig.

Absolute vereisten zijn 5-7 dagen stille retraite in de traditie van inzichtmeditatie en 3 themadagen waaronder de 'Mindfulness praktijkdag' en de dag 'Zijn en gewaarzijn'.

Deze fase kan men verder vervolledigen tijdens de 3^{de} en 4^{de} fase.

Het is noodzakelijk minstens 1 dag gevolgd te hebben bij aanvang van de 3 de fase en minstens 5 dagen bij aanvang van de 4 de fase. Men kan ook kiezen om een aantal dagen zen te volgen in het kader van de 2^{de} fase.

De basisopleiding

Fase 3

Dit vormt de start van de eigenlijke opleiding. Deelnemers zijn uitsluitend hulpverleners die eerder de 8 weken en een volle dag gevolgd hebben. MBCT wordt aangeboden vanuit het perspectief van de therapeut. De training bestaat uit 21 uur basistraining als verdieping, 10 uur intense training in een groep van 8 hulpverleners, 1 volle themadag en 1 intervisiesessie. Totaal 40 u. Als follow-up is er de mogelijkheid om intervisie sessies bij te wonen

Wat wordt er in het pakket aangeboden?

- Iedere week is er een gestructureerde bespreking, voor en na de les: 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 intervisie* groep
- Men volgt een *themadag* naar keuze.

Fase 4

Dit vervolledigt de basisopleiding en vormt de kern van de opleiding. De groepen bestaan uitsluitend uit hulpverleners. Er zijn maximum 20 deelnemers. Minimum 5 dagen van de 2de fase zijn vereist voor de start van fase 4. Een uitgewerkt plan bij de aanvang van de vierde fase is noodzakelijk als de 10 dagen niet zijn voltooid.

Er zijn 7 volle dagen van 9u30 tot 17u30 en 3 intervisiesessies . Het pakket bedraagt 60 uur. 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 4^{de} fase

- 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 gevoelston
- Omgaan met vermoeidheid & mentale agitatie
- Acceptatie als vaardigheid & beperkingen
- Core process psychotherapie en groepsproces

Specialisatieopleiding

Fase 5

Gespecialiseerde topics aangeboden door gastsprekers(in het Engels of Nederlands). Het is een jaartraining '**Mindfulness & psychotherapie**'. Voor psychologen, psychotherapeuten en psychiaters is dit essentieel om de vorming af te ronden.

Gespecialiseerde dagthema's

- Depressie
- Angst
- Verslaving en eetstoornissen
- Kinderen en Jongeren
- Chronische pijn en chronisch vermoeidheidssyndroom
- Slaapstoornissen
- OCD
- Impulscontrole stoornissen (boosheid en agressief gedrag)
- Communicatie & relaties

Elk thema zal vooral besproken worden vanuit de cognitieve gedragstherapie en Mindfulness, aangevuld met korte structuren uit ACT en DBT.

Een aparte module 'cognitieve therapie en MFN", dharmalexploratie en MBCT update wordt ook aangeboden. Er is een praktische invalshoek en ruimte voor wetenschappelijk gefundeerde informatie en benadering .

Kennis van de Engelse taal is noodzakelijk voor sommige delen.

Trainers

Trainer voor de basisopleiding

Dr. Dewulf is hoofdtrainer voor de 3^{de} en 4^{de} fase en wordt in de 4^{de} fase bijgestaan door assisterende trainers.

Dr. Dewulf volgde internationaal 10tallen trainingen in het gebied van Mindfulness (MBSR & MBCT) & Mind/Body Medicine. In de laatste 5 jaar gaf hij 50 MBCT trainingen voor hoofdzakelijk klinische populaties en gaf ruim 30 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. Hij richtte het 'Instituut voor Aandacht & Mindfulness & Mind/Body Medicine' op. De focus ligt op opleidingen, therapie en wetenschappelijk onderzoek .

Trainers voor de specialisatieopleiding

Marc Williams, grondlegger MBCT, Oxford University. Auteur van het boek 'MBCT for depression'. Hij geeft een 2daagse in juni 2007.

Andere sprekers en data worden aangekondigd.

Prof **J. Taesdale** (MBCT) coauteur van het boek 'MBCT for depression'

Christina Feldman (dharmainstructor)

Anka De Brucker (gedragspsycholoog)

Ingeborg Verheyden (klinisch psycholoog)

Meer informatie?

Data vinden online op www.aandacht.be

Tel info. 0494 94 60 60

Dank u voor uw belangstelling.