

# Tweedaagse cursus mindfulness in therapie en coaching

## De cursusopzet

De tweedaagse cursus Mindfulness vraagt een flinke (tijds)investering. In de vier weken voorafgaand aan de eerste cursusdag werken de deelnemers aan de volgende onderdelen:

- De deelnemers volgen in hun eigen tempo een interactieve mindfulness meditatiecursus: The Unified Mindfulness System. De 10 korte lessen bestaan uit video-instructies van een minuut of zes, gevolgd door een quiz en een afsluitende korte oefening.
- Daarna starten ze met de digitale Brightmind-training met behulp van een app voor de iPhone, iPad en binnenkort voor Android. Brightmind is een zeer systematisch studieprogramma. Het bestaat uit tien modules waarvan in ieder geval de eerste vijf modules afgerond moeten zijn voor de start van de training.
- De deelnemers kiezen een eigen professioneel en een persoonlijk thema waaraan met mindfulness gewerkt wordt tijdens de cursus. Een voorbeeld van een professioneel thema is grenzen stellen in gesprekstherapie/coaching. Perfectionisme, hoge eisen stellen of een moeizame relatie met een familielid, zijn voorbeelden van persoonlijke thema's.
- De literatuur die voor de eerste cursusdag wordt bestudeerd.

Tijdens de cursusedagen wordt intensief geoefend met op mindfulness gebaseerde methoden zoals in het cursusprogramma te lezen is. Ook na de training gaat de persoonlijke en professionele ontwikkeling van mindfulness verder. Deze fase kan de rest van het leven omvatten.

*De kosten van de digitale Brightmind-training zijn bij de cursuskosten inbegrepen. De deelnemers ontvangen een code waarmee ze een half jaar lang toegang hebben tot de training. De interactieve mindfulness meditatiecursus: The Unified Mindfulness System is kosteloos te volgen.*

*Supervisie en leertherapie na de cursus biedt de mogelijkheid tot verdieping van mindfulness in gesprekstherapie en bij persoonlijke thema's*

*De tijdsinvestering voor de cursus, buiten de lessen, is afhankelijk van de tijd die besteed wordt aan de literatuur, de formele meditatie-oefeningen en mindfulness bij eigen thema's. Een globale schatting is dat dit 30 tot 70 uur zal bedragen (excl. cursusedagen). Deelname aan de cursus heeft het meeste effect als er doelbewust geoefend wordt in eigen dagelijkse praktijk.*

# Cursusprogramma

## Programma cursusdag 1

- Wat is mindfulness?
- Emotionele vermijding als transdiagnostische oorzaak van psychische problemen
- Mindfulness: Relaxation en Training Positivity
- Oefenen: instrueren van mindfulness-oefeningen (2-tallen)
- Demonstratie: een emotioneel probleem snel en helder in kaart brengen
- Korte mindfulness-oefeningen: Micro Hits
- Oefenen: een emotioneel probleem snel en helder in kaart brengen (2-tallen)

### Literatuur:

Schurink, G. (2009). Mindfulness. Een praktische training in omgaan met gevoelens en gewoonten. Zaltbommel: Thema.

Schurink, G. (2010). Probleem verhelderen met A->T schema. Handout in cursussen.

Young, S. (2016). What Is Mindfulness. [https://www.shinzen.org/wp-content/uploads/2016/08/WhatIsMindfulness\\_SY\\_Public\\_ver1.5.pdf](https://www.shinzen.org/wp-content/uploads/2016/08/WhatIsMindfulness_SY_Public_ver1.5.pdf)

## Programma cursusdag 2

- Mindfulness: Floating (Focus Out, Focus In en Note Everything)
- Oefenen: instrueren van Focus Out, Focus In en Note Everything (2-tallen)
- Mindful reageren op vragen en opmerkingen van cliënten
- Demonstratie en oefenen: aan cliënten uitleggen hoe mindfulness helpt bij problemen
- Korte mindfulness-oefeningen: Micro Hits
- Casuïstiek
- Mindfulness: Do Nothing
- Oefenen: instrueren van Do Nothing (2-tallen)

### Literatuur:

Schurink, G. (2015) Emoties en het lichaam. Handout in cursussen MBCT.

Schurink, G. (2009) Mindful reageren op feedback, vragen en opmerkingen. Handout in cursussen.

Young, S. (2017) See Hear Feel: An Introduction. [https://www.shinzen.org/wp-content/uploads/2016/08/SeeHearFeelIntroduction\\_ver1.8.pdf](https://www.shinzen.org/wp-content/uploads/2016/08/SeeHearFeelIntroduction_ver1.8.pdf)

*Het werkt als je er werk van maakt (op een wijze die bij je past)*