

Programma Mindfulness in therapie, coaching etc.

25 jan, 8 febr., 8 maart, 12 april 2018

Cursusdag 1, 25 januari

- Kennismaking van de deelnemers en de docent
- Wat is mindfulness?
- Emotionele vermijding als oorzaak van psychisch problemen
- Mindfulness: de ademhaling
- Demonstratie: een emotioneel probleem snel in kaart brengen
- Oefenen: een emotioneel probleem snel in kaart brengen (2-tallen)
- Korte mindfulness-oefeningen: de ademruimte

Literatuur:

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

- Inleiding: gevoelens, gewoonten en mindfulness.
- 1: Gewoontepatronen begrijpen en veranderen.
- 2: Mindfulness en omgaan met lastige gevoelens.

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

Schurink, G. (2010) Waar richt je je aandacht op. Handout in cursussen MBCT.

Schurink, G. (2013) Wat is Mindfulness?

Cursusdag 2, 8 februari

- Mindfulness: ademhaling en nabespreking (groepen)
- Oefenen: instrueren van mindfulness-oefeningen (2-tallen)
- Mindful reageren op vragen en opmerkingen van cliënten
- Demonstratie: uitleg hoe mindfulness helpt bij problemen
- Oefenen: cliënten uitleggen hoe mindfulness helpt bij problemen (2 tallen)
- Mindfulness: bodyscan & geluiden
- Casuïstiek
- Demonstratie: mindful exposure

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.

Cursusdag 3, 8 maart

- Mindfulness-oefening naar eigen keuze (subgroepen)
- Mindful reageren op vragen en opmerkingen van cliënten
- Demonstratie: Mindful exposure
- Oefenen: mindful exposure (2-tallen)
- Mindfulness-oefeningen
- Mindfulness-interventies bij een emotionele ervaringen
- Demonstratie: mindful vragen stellen & zwijgen
- Casuïstiek

Literatuur:

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

- 3: Mindfulness-oefeningen. (p. 58-88)
- 4: Mindfulness-toepassingen. (p. 89-102)

Schurink, G. (2014) Mindful Exposure. Handout in cursussen MBCT.

Cursusdag 4, 12 april

- Mindfulness-oefening naar eigen keuze (subgroepen)
- Demonstratie: Mindful vragen stellen & zwijgen
- De vier werkzame ingrediënten van effectieve interventies
- Oefenen: Mindful vragen stellen & zwijgen (2-tallen)
- Mindfulness: keuzeloze aandacht
- Korte mindfulness-oefeningen
- Casuïstiek
- Vragenronde en afsluiting

Literatuur:

Schurink, G. (2016) Mindful vragen stellen & zwijgen. Handout in cursussen MBCT.

Schurink, G. (2017) Wees je bewust van help-reflexen!. Handout in cursussen MBCT.