

Basisopleiding Mindfulnesstrainer

Acht lesdagen aan de slag met de basisvaardigheden van het trainerschap

Mindfulness heeft een stevige basis verworven als werkzaam ingrediënt in programma's op veel terreinen: kwaliteit van leven, therapie, opvoeding, werk. Dit programma maakt je in acht lesdagen vertrouwd met de basisvaardigheden die een trainer nodig heeft om mindfulnessstraining MBSR uit te dragen.

Kerngegevens van de opleiding

- › looptijd: twee tot vier maanden;
- › data: acht cursusdagen (voor actuele startdata, zie website);
- › studiebelasting: 52 contacturen, 36 studie-uren;
- › doelgroep: HBO+ niveau, ervaring in het werken met mensen en een passie voor mindfulness;
- › locatie: Centrum voor Mindfulness, Raadhuisstraat 15, Amsterdam;
- › kosten: Kosten: 1.480 euro (excl. boeken). De opleiding is vrijgesteld van BTW;
- › docenten: Mila de Koning, Rob Brandsma, Margôt van Stee, Joris Gresnigt, George Langenberg, Femke Kok.

Leren door te doen

Leren door te doen, is het motto van de opleiding. Dit vind je terug in de opbouw van het curriculum. De opleiding start met het begeleiden van oefeningen, de dialoog met de groep (enquiry), het werken met educatieve thema's. Ondertussen worden de structuur en alle elementen van de achtweekse training MBSR/MBCT doorgewerkt.

Inhoud van de opleiding

In deze opleiding leert de deelnemer:

- › over mindfulness als uitgangspunt om gemakkelijker met obstakels om te gaan en milder in het leven te staan;
- › over de drie werkvormen van mindfulnessstraining: beoefening (meditatie), enquiry en educatie;
- › over logische structuur en leercurve van de achtweekse training als traject;
- › aandachtsoefeningen en meditaties begeleiden;
- › de basisvaardigheden voor het nabespreken oefenervaringen (enquiry);
- › de belangrijkste educatieve thema's van MBSR (waaronder stresseducatie);
- › op yoga gebaseerde aandachtige bewegingsoefeningen ervaren en begeleiden;
- › mindful communicatie oefenen en toepassen;
- › inzicht te krijgen in mindfulness als een handvat tot transformatie van lijdensvolle patronen;
- › over belang en belichaming van vriendelijkheid en compassie in mindfulnessstraining;
- › wat je als trainer persoonlijk meebrengt naar de groep en hoe je als trainer goed voor jezelf kunt zorgen.

Voorwaarden voor deelname

- › mindfulnessstraining MBSR/MBCT als deelnemer te hebben gevolgd;
- › motivatie om persoonlijke passie voor mindfulness in professioneel trainerschap uit te dragen;
- › afgeronde opleiding op HBO+ niveau of gelijkwaardig niveau;
- › ervaring in het werken met mensen in een werkveld gericht op persoonlijke ontwikkeling;
- › een half jaar dagelijkse meditatiebeoefening (inzichtmeditatie, zen, dzogchen).

Resultaten

Na de Basisopleiding heb je intensief kennis gemaakt en geoefend met de basisvaardigheden van het mindfulness-trainerschap: begeleiden van oefeningen, enquiry en educatie. Daarnaast heb je je verder ontwikkeld in de verpersoonlijking van mindfulness (embodiment). Je begrijpt structuur en werkzame ingrediënten van MBSR en andere MBI's. Je kunt zelfstandig werken met elementen uit de training in een eigen praktijk. De Basisopleiding bereidt je voor op de Vervolgopleiding tot Mindfulnesstrainer. (Voor de Vervolgopleiding graag wel apart aanmelden.)

Algemene Informatie

Basisopleiding mindfulnesstrainer MBSR
Versie oktober 2019

Data

De opleidingstijden zijn van 10:00 uur tot 17:30 uur.

Voor de actuele startdata zie de webpagina over deze opleiding op www.centrumvoormindfulness.nl

Locatie

Centrum voor Mindfulness, Raadhuisstraat 15 Amsterdam

Kosten

Kosten: 1.480 euro. De opleiding is vrijgesteld van BTW

Certificering

Het certificaat van deze opleiding biedt voldoende opleidingsuren voor aanmelding bij de beroepsverenigingen VVM en Categorie 2 van de VMBN. Let op: naast deze opleidingsuren stellen beroepsverenigingen aanvullende criteria. (Voor aanvullende voorwaarden zie sites van de verenigingen.)

Accreditatie

Deze opleiding is geaccrediteerd door door verenigingen van de volgende beroepen: psychiaters, psychologen, gedragstherapeuten, pedagogen, psychologen A&O en A&G, verpleegkundig specialisten, beroepscoaches, maatschappelijk werkers, sociaal agogen en ggz-agogen. Ga voor meer informatie hierover naar de veelgestelde vragen op de webpagina over deze opleiding.

Cursusmateriaal

Vanuit de opleiding wordt aangeboden: werkmap en cd-set. Zelf aan te schaffen: het boek *Full Catastrophy Living* (editie 2013) van Jon Kabat-Zinn (of de Nederlandse vertaling hiervan), het *Mindfulness Basisboek, kennis, achtergrond en toepassing* en het *Mindfulness Praktijkboek, vaardigheden voor trainers*, beide van Rob Brandsma.

Algemene voorwaarden en klachtenregeling

De algemene voorwaarden zowel als de klachtenregeling behorende bij deze opleiding zijn (onder 'Praktische info') te downloaden via de webpagina over deze opleiding op www.centrumvoormindfulness.nl.

Aanmelden

Je kunt je aanmelden via de button 'Aanmelden' op webpagina de webpagina over deze opleiding op www.centrumvoormindfulness.nl.

Meer informatie

Voor vragen en meer informatie kijk op de pagina veelgestelde vragen Opleiding tot Mindfulnessstrainer van de website. Je kunt ook direct bellen of mailen met Rob Brandsma (020 6651765 of robbrandsma@cvm.nl).

Algemene Informatie

Basisopleiding mindfulnessstrainer MBSR
Versie oktober 2019