

Vervolgopleiding Mindfulnessstrainer

De voltooiing van je opleiding tot een all round, ervaren mindfulnessstrainer

Mindfulness heeft een stevige basis verworven als werkzaam ingrediënt in programma's op veel terreinen: kwaliteit van leven, therapie, opvoeding, werk. Samen met de basisopleiding biedt deze leergang een volledige en gecertificeerde opleiding voor professionele toepassing van de achtweekse mindfulnessstraining MBSR/MBCT.

Kerngegevens van de opleiding

- › looptijd en data: 16 cursusdagen over vijf tot acht maanden (zie website voor actuele data);
- › tijdsinvestering: 104 contacturen, 64 studie-uren, voorbereiden en uitvoeren proeftraining, supervisie (3 uur) en intervisie (7,5 uur);
- › vooropleiding: basisopleiding mindfulnessstrainer (of gelijkwaardig);
- › locatie: Centrum voor Mindfulness, Raadhuisstraat 15, Amsterdam;
- › kosten: 2.880 euro;
- › docenten: Rob Brandsma, Mila de Koning, Wibo Koole, George Langenberg, Joost van den Heuvel Rijnders, Thorsten Barnhofer.

Inhoud van de opleiding

- › enquiry: uitdieping van de lagen in enquiry en je vaardigheid hiermee;
- › meditaties en oefeningen: het verfijnen van begeleidingsinstructies;
- › naast inzichtmeditatie ook beeld-, adem- en mettameditatie leren begeleiden;
- › yoga als aandachtsoefeningen met het lichaam begeleiden en bevragen;
- › het voorgesprek als middel tot informatievoorziening, motivering en selectie;
- › groepsdynamica;
- › de educatieve thema's van de training en hoe deze te behandelen;
- › moeilijk gedrag in de groep bewust beantwoorden;
- › inzicht ontwikkelen in wat je als trainer meebrengt en hoe je goed voor je zelf en de groep kunt zorgen;
- › de boeddhistische wortels van mindfulness;
- › de MBCT en zijn opbouw;
- › mindfulness-based interventies: toepassing mindfulnessstraining op gebieden gezondheid(-szorg), opvoeding en onderwijs, werk en leiderschap.

Voorwaarden voor deelname

- › de CvM Basisopleiding tot Mindfulnessstrainer of gelijkwaardig;
- › afgeronde opleiding op HBO-plus-niveau of gelijkwaardig niveau;
- › ervaring in het werken met mensen in een werkveld gericht op persoonlijke ontwikkeling;
- › een jaar dagelijkse meditatiebeoefening (inzichtmeditatie, zen, dzogchen);
- › een als deelnemer gevolgd mindfulnessstraining MBSR/MBCT;
- › meditatieretraite van minimaal vijf dagen (aaneengesloten) te hebben gedaan, bij voorkeur in de traditie van inzichtmeditatie (of anders zen of dzogchen, retraite mag eventueel overlappen met de opleiding). De voorkeur (maar niet verplicht) is een retraite van tien dagen (aaneengesloten) te hebben gedaan, dan wel twee retraites van vijf dagen.

Volwaardig trainerschap

De opleiding kenmerkt zich door bijzondere aandacht voor de enquiry (nabespreking van oefenervaringen), door het zich persoonlijk eigen maken van mindfulness (embodiment), door de lichaamsgerichte aspecten van mindfulness (zoals mindful yoga) en door aandacht voor nieuwe trainingsvormen naast de oorspronkelijke MBSR, de zogenoemde Mindfulness-Based Applicaties (MBA's).

Daarnaast worden thema's behandeld die tot het fundament van het trainerschap behoren: boeddhistische psychologie, groepsdynamica, diagnostiek, mindful communicatie, je eigen leraarschap. Enkele bijeenkomsten

Algemene Informatie

Vervolgopleiding mindfulnessstrainer MBSR
Versie oktober 2019

staan in het thema van bijzondere toepassingsvormen: gezondheid(-szorg), opvoeding en onderwijs, arbeid en leiderschap.

Tijdens de opleiding voert de deelnemer een (proef-)training uit, die hij zelf organiseert en waarover hij ook een reflectieverslag schrijft. Dan starten ook de supervisie- en intervisiebijeenkomsten.

Op deze manier leidt deze vervolgopleiding op tot volwaardig trainerschap.

Resultaten

Na de opleiding kan de deelnemer zelfstandig mindfulnessstrainingen geven aan groepen met verschillende achtergrond. Hij of zij heeft kennis van evidence based-resultaten, voorwaarden en setting van mindfulnessstraining. Hij of zij kan schakelen tussen de veranderingsgerichte en een acceptatiegerichte cliëntbenadering en heeft een stevige basis voor een aandachtige levens- en werkhouding.

Certificering en accreditatie

Het certificaat van deze opleiding biedt voldoende opleidingsuren voor aanmelding bij de beroepsvereniging VVM. Samen met het certificaat van de Basisopleiding is de Vervolgopleiding erkend door de VMBN als 'geaccrediteerde opleiding voor het opleiden tot mindfulnesstrainer van categorie I'.

Let op: naast deze opleidingsuren stellen beroepsverenigingen aanvullende criteria, raadpleeg hiervoor de websites van de beroepsverenigingen.

Cursusmateriaal en -literatuur

Vanuit de opleiding wordt een werkmap aangeboden. Zelf aan te schaffen: het *Mindfulness Trainingsboek, het achtweekse programma, stap voor stap* van Rob Brandsma alsmede *Mindfulness en cognitieve therapie bij depressie* van Zindel Segal en anderen. De literatuur van de Basisopleiding behoort ook tot deze Vervolgopleiding. Voor meer informatie over deze titels: zie website.

Basis- en vervolgopleiding: samen een complete opleiding

Deze Vervolgopleiding sluit naadloos aan op de Basisopleiding en vormt samen hiermee een complete opleiding. De optie van een gescheiden basis- en vervolgmodule is vooral gecreëerd voor mensen voor wie een aaneengesloten complete jaaropleiding om praktische redenen niet haalbaar is. Hoewel beide modules dus op elkaar voortbouwen, kan het goed zijn om ze niet direct op elkaar te laten volgen, zodat het geleerde te kan inzinken en op onderdelen oefenervaring in informele settings opgedaan kan worden. We adviseren een periode van drie maanden tot een jaar tussen beide modules.

Data en locatie

Voor de actuele startdata zie de webpagina over deze opleiding op www.centrumvoormindfulness.nl. De opleidingstijden zijn van 10:00 uur tot 17:30 uur. Locatie voor alle opleidingsdagen: Centrum voor Mindfulness, Raadhuisstraat 15 Amsterdam.

Kosten

Kosten: 2.880 euro. De opleiding is vrijgesteld van BTW.

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 Mindfulnesstrainer van de website. Je kunt ook direct bellen of mailen met Rob Brandsma (020 6651765 of robbrandsma@cvm.nl).

Algemene Informatie

Vervolgopleiding mindfulnesstrainer MBSR
Versie oktober 2019