

Voorafgaand aan de training krijg je eerst een kennismakingsgesprek om te kijken wat je verwachtingen zijn en de groep op elkaar af te stemmen.

Min. 5 - max. 10 personen.

Kostprijs:

Voor 8 sessies + kennismakingsgesprek + werkmap + oefen-mp3's: 250€

Waar & wanneer:

8 donderdagen: 6/10, 13/10, 20/10, 27/10, 3/11, 10/11, 17/11, 24/11.

Van 19.00u tot 21.15u.

Adres: De Magische Droomboom
Provenplein 40a, 8972 Proven

Info & inschrijvingen:

Bart Vande Kerckhove

0475/866.535

Bart.vandekerckhove@devestingen.be

Psychologenpraktijk De Vestingen

Bukkersstraat 12, 8900 Ieper

Www.devestingen.be

PSYCHOLOGENPRAKTIJK

DE VESTINGEN

Training Mindfulness



Wat is Mindfulness... ?

Volledige aandacht hebben voor alles wat zich van moment tot moment voordoet in je ervaring, zonder te oordelen en met zo min mogelijk reacties.

Actieve pogingen om voor nare ervaringen te vluchten of er tegen te vechten helpen meestal niet of weinig. Deze training richt zich er juist op om een andere houding tegenover problemen aan te nemen. Deze houding kenmerkt zich door nauwkeurig waarnemen, toelaten, onze gedachten laten gaan en niet-oordelen waardoor er ruimte komt voor acceptatie en het probleem minder energie kost.

Mindfulness bestaat uit 2 componenten:

1. Je aandacht sturen. Die aandacht is gericht op de onmiddellijke ervaringen en het herkennen van wat er intern gebeurt op dit moment.
2. Een nieuwsgierige en accepterende houding tegenover dat wat ervaren wordt. Elke gedachte, elk gevoel en elke lichamelijke gewaarwording wordt toegelaten, zonder waardeoordeel en zonder iets te veranderen.



Wetenschappelijk onderzoek wijst uit dat het goede resultaten geeft voor de behandeling en preventie van o.a. stress, angst, depressie, burn-out, chronische pijn, CVS, fibromyalgie, ...

Een combinatie van Oosterse meditatie & Westerse psychologie

Hoe ziet de training eruit?

Het gaat om 8 groepsessies van 2 uur.

Gebaseerd op het werk van Kabat-Zinn (Mindfulness Based Stress Reduction), Segal e.a. (Mindfulness Based Cognitive Therapie).

Deze training is geen praatgroep, geen psychotherapie, geen cursus, maar een training waarin vooral oefenen centraal staat.

Er vindt daarbij een geleidelijke opbouw plaats van hele simpele, korte oefeningen naar meer uitgebreide, langere oefeningen.



Inhoud/methoden:

Bodyscan-meditatie

Zittende meditatie, gericht op de adem, lichaamssensaties, geluiden, gedachten, ...

Bewegingsmeditatie

Stapmeditatie

Dagelijkse activiteiten met aandacht uitvoeren

Centraal in deze oefeningen staat dat men oude, ingesleten en automatische gewoonten leert herkennen en loslaten. Het kost tijd en oefening voordat de meditatie-oefeningen al hun mogelijkheden opleveren. Ze vragen steeds weer opnieuw een open en nieuwsgierige instelling. Er is geen resultaat om naar toe te werken. Geen verwachtingen, geen oordelen. Oefenen met geduld, zelfmededogen, volharding en onbevooroordeeldheid.

De training heeft alleen zin wanneer deelnemers gemotiveerd zijn om 30 minuten per dag te besteden aan het zelfstandig werken met de oefeningen thuis, naast informele oefeningen gedurende de dag.