

# Cursus op mindfulness gebaseerde therapie met Unified Mindfulness & Brightmind

## De cursusopzet

De vierdaagse cursus Mindfulness heeft drie fasen. De eerste fase omvatte de vier weken voorafgaand aan de eerste cursusdag, tweede fase de periode van de cursusbijeenkomsten en de derde fase periode na de cursusdagen.

*De eerste fase* heeft vier 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.

*De tweede fase* is de periode waarin de vier cursusdagen plaatsvinden.

Hierin wordt intensief geoefend met op mindfulness gebaseerde methoden, in de cursus, in het privéleven en met cliënten in de eigen werksetting. De belangrijkste cursusonderdelen:

- Mindfulness: de theorie.
- Emotionele vermijding als transdiagnostische oorzaak van psychisch leed.
- Psychische problemen snel en helder in kaart brengen.
- Cliënten uitleggen hoe mindfulness helpt bij problemen.
- Mindfulness-oefeningen instrueren aan cliënten.
- Mindfulness bij eigen thema's
- Mindful Exposure
- Mindfulness in het gesprek: de Method of Levels

Tijdens de cursus hebben de deelnemers een vaste 'intervisiepartner' waar ze tijdens de cursusbijeenkomsten de voortgang van hun eigen mindfulness training en het werken aan de eigen thema's bespreken.

*De derde fase*, de periode na de training, bestaat uit het blijven werken met mindfulness aan persoonlijke en professionele thema's, aan bewuste aanwezigheid in het dagelijks leven en mentale vitaliteit. 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.

*Een individueel consult met de docent.* Voorafgaand, tijdens en tot een jaar na de cursus kunnen de deelnemers een supervisie- of therapie sessie via Skype/FaceTime, hebben met de docent. Ook dit is bij de cursuskosten inbegrepen. Dit kan zinvol zijn bij persoonlijke of werkgerelateerde vragen rond mindfulness.

*De tijdsinvestering voor de cursus*, buiten de lesuren, 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 voor eerste twee fasen 50 tot 80 uur zal bedragen (excl. cursusdagen). Deelname aan de cursus heeft het meeste effect als er doelbewust geoefend wordt in eigen dagelijkse praktijk.

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

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

## 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.

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

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
- Intervisiegesprek over eigen voortgang (tweetallen)
- 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.

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)

## Programma cursusdag 3

- Mindfulness: Do Nothing
- Mindful reageren op vragen en opmerkingen van cliënten
- Oefenen: instrueren van Do Nothing (2-tallen)
- Demonstratie: Mindful exposure
- Korte mindfulness-oefeningen: Micro Hits
- Oefenen: Mindful exposure (2-tallen)
- Casuïstiek
- Intervisiegesprek over eigen voortgang (tweetallen)
- Demonstratie: Mindfulness in het gesprek: de Method of Levels
- 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.

## Programma cursusdag 4

- Mindfulnessmeditatie naar eigen keuze (subgroepen)
- Demonstratie: Mindfulness in het gesprek
- De vier werkzame ingrediënten van alle effectieve interventies
- Oefenen: Mindfulness in korte gesprekken (plenair)
- Oefenen: Mindfulness in het gesprek (tweetallen)
- Korte mindfulness-oefeningen: Micro Hits
- Intervisiegesprek over eigen voortgang (tweetallen)
- Casuïstiek

### Literatuur:

Carey, T. A. (2009). Dancing with distress: Helping people transform psychological troubles with the Method of Levels two step. *The Cognitive Behaviour Therapist*, 2, 167-177.

Schurink, G. (2017) Introductie in de Method of Levels. Handout in cursussen MOL.

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

Carey, T. A., Mansell, W., & Tai, S. J. (2015). Chapter 7 Making Therapy Sessions More Therapeutic. In: *Principles-based counselling and psychotherapy: A Method of Levels approach*. London: Routledge.