

6-daagse training 2018-2019

Opleiding Mindfulness

trainer: Ingrid Mehrtens

Kosten: inclusief certificaat en begeleiding
€ 540,- (in één, twee of drie termijnen te betalen), excl. € 120,- diplomering.

Locatie: Bussum

Tijden: 10.00 uur - 17.00 uur.

Dagen:

17 en 18 november 2018; 9 en 10 februari
2019; 26 en 28 april 2019.

Mindfulness en bewustzijn is in de eerste plaats een manier om te observeren wat je meemaakt en vervolgens een training in het op een andere manier met dingen omgaan. Doel is om uit automatismen en patronen te stappen en werkelijk bewust te worden van je ervaringen. Dit vraagt om oplettendheid en gerichte aandacht. Deze gerichte aandacht kun je ontwikkelen door middel van oefeningen die erop gericht zijn zonder oordelen op een harmonische manier in het nu aanwezig te zijn bij alles wat we doen en beleven.

In Mindfulness en therapie komt de wetenschappelijke basis van Mindfulness aan de orde en de wijze waarop Mindfulness kan worden ingezet bij het therapeutisch werk. De verschillende therapeutische richtingen worden toegelicht en vergeleken. Hierbij wordt aandacht gegeven aan: de fysiologie van stress en de toepassing van Mindfulness en hypnose vanuit recente onderzoeken (Yapko, 2011).

Mindfulness en het 8-weken-programma Mindfulness is vóór alles een oefenprogramma. De basis daarvan bestaat uit het 8-weken-programma. Ondanks de gerichte en chronologische opbouw is dit een open programma. De trainer/therapeut kan variëren met verschillende elementen naar eigen inzicht.

Mindfulness en ACT. Acceptatie en Commitment Therapie is een nieuwe vorm van psychotherapie die op een andere manier kijkt naar de wijze waarop we lijden. Het beschouwt pijn en leed als normale, onlosmakelijke onderdelen van het mens-zijn. ACT maakt daarbij een duidelijk onderscheid tussen pijn en lijden. De 'acceptatie' in ACT berust op het uitgangspunt dat je je pijn met de pogingen eraf te komen alleen maar groter, meer overheersend en traumatischer maakt.

Mindfulness en Compassietraining. MBCL, Mindfulness based compassionate living, is een

nieuwe module in de GGZ, en komt voort uit een wetenschappelijk onderbouwde visie. Bereik van bewustzijn met Mindfulness omvat zowel een wakkere geest als een compassievol hart. De kernvaardigheid in de Mindfulness training is vrijheid in maken van keuzes. De kernvaardigheid in compassietraining is, via ontwikkeling van mededogen, zelfcompassie en compassie gericht op emotieregulering.

Praktijk en Oefendag Op deze dag worden verschillende bewustwordingsoefeningen opnieuw doorgenomen. De mindfulness-meditaties zoals de zitmeditatie en de loopmeditatie worden opnieuw verkend. Er wordt onderling geoefend met begeleiden van verschillende oefeningen, zoals de bodyscan, de enquiry en eventueel met begeleiden van korte visualisaties.

Je kunt deelnemen door je op te geven via onze website, email of schriftelijk per post.

De Dennen 238
1402 KW Bussum
tel: 06-29448161

info@hypnos.nl
www.hypnos.nl

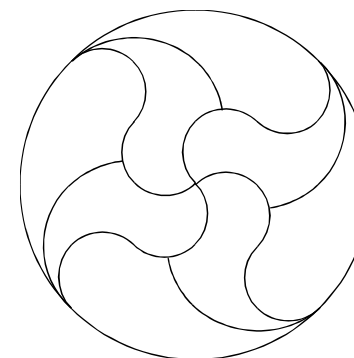
Ingrid is muziekpedagoog, psycholoog en hypnotherapeut. Na een paramedische opleiding en een Conservatoriumopleiding coachte zij zangers en instrumentalisten, met veel aandacht voor ademhaling, houding en spierspanning. Het verdiepen van bewustwording en waarneming bij dit werk leidde ertoe dat zij de Reading opleiding volgde aan Carolina Bont's Centrum voor Effectieve Intuïtie. Dit vervolgde zij met de studie hypnotherapie bij Academie Hypnos en Bachelor psychologie aan de Hogeschool Hanzesteden. In haar privépraktijk te Naarden geeft zij persoonlijke begeleiding vanuit verschillende therapeutische richtingen, met hypnotherapie als uitgangspunt.

Zij is docente psychologie en hypnotherapie aan Academie Hypnos in de Major van de Opleiding voor hypnotherapie en integrale psychosociale therapie.

Gratis brochure en folders, secretariaat:

De Dennen 238
1402 KW Bussum
tel: 06-29448161

info@hypnos.nl
www.hypnos.nl



Hypnos

Mindfulness

6-daagse
opleiding

2018-2019