

6-daagse training 2018-2019

Lesdagen kunnen ook los worden gevolgd.

Opleiding Mindfulness

docent: Ingrid Mehrrens

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

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.

17 november - Mindfulness en bewustzijn

Het beoefenen van Mindfulness is in de eerste plaats een oefenprogramma.

Het richten van de aandacht kun je ontwikkelen door middel van basisoefeningen die erop gericht zijn zonder oordelen op een harmonische manier in het nu aanwezig te zijn bij alles wat we doen en beleven. Dit brengt een speciale bewustwording met zich mee.

18 november - Mindfulness en therapie

De wetenschappelijke basis van Mindfulness komt aan de orde en de wijze waarop Mindfulness kan worden ingezet bij het therapeutisch werk.

Hierbij wordt aandacht gegeven aan: de fysiologie van stress en de toepassing van Mindfulness en hypnose vanuit recente onderzoeken.

9 februari - Het 8-weeken-programma

De basis van de mindfulness werd gelegd in het 8-weeken-programma. Naast de gerichte en chronologische opbouw kan de trainer/therapeut een eigen invulling geven en variëren met verschillende elementen naar eigen inzicht.

Het 8-weeken programma kan voor een groep of individueel worden toegepast.

10 februari - Mindfulness en ACT

Acceptatie en Commitment Therapie is de jongste loot aan de cognitieve gedragstherapie.

Het model van deze op mindfulness gebaseerde therapie wordt beschreven, evenals de achtergrond. Aanpak en stappenplan worden toegelicht.

26 april - Mindfulness en Compassietraining.

Bereik van bewustzijn met Mindfulness omvat zowel een wakkerere geest als een compassievol hart.

De kernvaardigheid in de Mindfulness training is vrijheid in het maken van keuzes. De kernvaardigheid in compassietraining is, via ontwikkeling van mededogen, zelfcompassie en compassie gericht op emotieregulering.

28 april - Praktijk en Oefendag

Tijdens deze dag worden alle bewustwordings-oefeningen opnieuw doorgenomen. De mindfulness-meditaties zoals de zitmeditatie en de loopmeditatie worden breder verkend. Er is veel ruimte voor het uitwisselen van ervaringen en het stellen van vragen.

Tijdens alle lesdagen wordt zowel plenair als onderling geoefend.

Iedere lesdag worden er opdrachten meegegeven. Ook is er verplichte literatuur.

Bij het niet deelnemen aan de opdrachten wordt een certificaat van deelname uitgereikt. Bij het goed uitvoeren van alle opdrachten wordt een diploma uitgereikt.

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

De Dennen 238 1402 KW Bussum

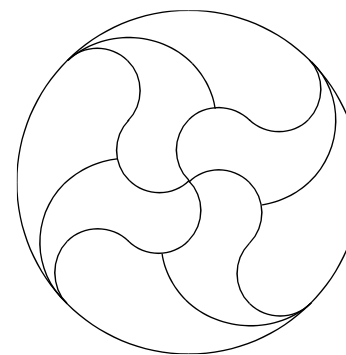
tel: 06-29448161 035-6982466

info@hypnos.nl www.hypnos.nl

Ingrid Mehrtens is
Muziekpedagoog, psycholoog en
hypnotherapeut

*Zij geeft psychotherapie en persoonlijke begeleiding
met hypnotherapie en mindfulness in haar
praktijk te Naarden.*

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



Hypnos Mindfulness

6-daagse opleiding
toegepaste mindfulness
voor therapeuten

Gratis brochure en folders, secretariaat:

De Dennen 238
1402 KW Bussum
tel: 06-29448161
035-6982466
info@hypnos.nl
www.hypnos.nl

2018-2019