

Training

Interpersoonlijke Mindfulness



*Voor (G)Gz-professionals, mindfulnessstrainers, coaches
en andere mensen die werken met mensen*

Nieuwe start: vanaf ma 31 augustus 2020

Van individuele naar interpersoonlijke mindfulnessbeoefening

Waarom deelnemen:

Wijs en compassievol communiceren blijkt niet eenvoudig te zijn. Op allerlei manieren kunnen hulpverleners in en bij communicatie vastlopen en zichzelf daarbij (onbewust) uitputten.

Wanneer we communiceren met open, niet-oordelende aandacht, wijsheid en compassie, dan kan dit het werk als hulpverlener verlichten. Dit komt cliënten bovendien ook ten goede.

De cursus Interpersoonlijke Mindfulness (IM) wordt bij het Centrum Integrale Psychiatrie (CIP) van Lentis aangeboden als een vervolgtraining, na de acht weken durende cursus MBSR of MBCT gevolgd te hebben. De cursus is ontwikkeld door ervaren mindfulnessstrainers en is ontstaan vanuit een samenwerking tussen het Center for Mindfulness van de Universiteit van Massachusetts Medical School en Metta Programs. De training is gebaseerd op de beoefening van Insight Dialogue; zie voor meer informatie www.metta.org. De IM-training stimuleert het ontwikkelen van innerlijke kalmte en het toepassen van mindfulness en compassie bij relationele vormen van stress. Ze heeft net als de programma's MBSR, MBCT en compassietraining (MBCL) een seculier karakter.

Doel van de cursus

- Het zelf ervaren van het programma van de training Interpersoonlijke Mindfulness, om meer vertrouwd te raken met de vaardigheid van mindful communiceren
- Het verdiepen van de eigen mindfulnessbeoefening en van interpersoonlijke toepassingen.

Inhoud

- Het kennismaken met en internaliseren van de zes richtlijnen van Insight Dialogue bij de interpersoonlijke beoefening (in twee- of meertallen): pauzeren, ontspannen, openen, vertrouwen en afstemmen op het opkomen, aandachtig luisteren en de waarheid (van het moment) spreken.
- Het in verbinding met anderen verkennen van relevante (interpersoonlijke) levensgebieden, zoals het verlangen om wel of niet gezien te worden, vergankelijkheid, oordelen en verschillen, persoonlijke en professionele rollen, reactiviteit en helpende kwaliteiten.
- Het herkennen van communicatiepatronen die energie kosten en het cultiveren van heilzame vormen van communiceren.

Doelgroep

Gz-psychologen, psychotherapeuten, psychiaters, gespecialiseerde psychiatrisch verpleegkundigen, psychomotorisch therapeuten en andere professionals, werkzaam in de (geestelijke) gezondheidszorg. Ook mindfulnessstrainers, mensen die op een andere manier werken met mensen zijn van harte welkom.

Locatie

Heymanscentrum, Henri Dunant 20, Groningen (Baarveldzaal).

Onderbouwing

Empathie wordt als een belangrijke kwaliteit beschouwd voor elke therapeutische relatie. De waarde van mindfulness daarbij wordt al langere tijd erkend in de wetenschappelijke literatuur (Hick & Bien, 2008; Wilson & Dufrene, 2008). Hulpverleners blijken al in hun opleidingsfase gevoelig te zijn voor empathiemoeheid. Op mindfulness gebaseerde oefenprogramma's kunnen empathiemoeheid en burnout helpen voorkomen, en positief bijdragen aan zelfbewustzijn, zelfcompassie en empathisch vermogen (Karpowicz et al., 2009; Saunders et al., 2007; Shapiro et al., 2005, 2007). Aandachtig en zorgvuldig op elkaar afstemmen (attunement) blijkt een kalmerend effect te hebben en op neurobiologisch niveau diepe resonantie teweeg te brengen (Porges, 2011; Siegel, 2007). De training Interpersoonlijke Mindfulness die bij het CIP geboden wordt is een langverwachte verdieping op de individuele beoefening van mindfulness en biedt een methodische manier om mindfulness, empathie en compassie verder te ontwikkelen in het interpersoonlijke domein (Kramer et al., 2008; Surrey & Kramer, 2013).

Deelnamecriteria

- Als basisvoorwaarde geldt dat deelnemers minimaal één keer de cursus MBSR of MBCT hebben gevolgd, bij het Centrum Integrale Psychiatrie of elders.
- De bereidheid om dagelijks 45-60 minuten te besteden aan zelfbeoefening aan de hand van een cursusmap.



Frits Koster, psychiatrisch verpleegkundige en mindfulnessstrainer, verbleef zes jaar als monnik in kloosters in Z.O. Azië waar hij o.a. boeddhistische psychologie studeerde. Hij schreef diverse boeken (Asoka) en heeft jarenlange ervaring als meditatieleraar. Hij is als docent verbonden aan opleidingsinstituten tot mindfulnessstrainer in Nederland en andere Europese landen. Frits volgde scholing in Compassion Focused Therapy en in Mindful Self-Compassion. Hij werkt als mindfulness- en compassietrainer bij het Centrum Integrale Psychiatrie (CIP) van Lentis in Groningen en verzorgt daar trainingen voor zowel cliënten als hulpverleners in de GGz. Hij is geschoold in Interpersoonlijke Mindfulness (Florence Meleo-Meyer en Phyllis Hicks) en heeft retraites en scholingen gevolgd bij Gregory Kramer en andere vooraanstaande docenten op het gebied van mindful communicatie, zoals Susan Gillis Chapman, Rosamund Ros en Edel Maex.

Samen met Erik van den Brink heeft hij de training Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL) opgezet; deze training wordt beschreven in hun gezamenlijke boeken 'Compassievol leven' (Boom, herziene druk 2016) en het hulpboek 'Compassie in je leven' (Boom, herziene druk 2019). Deze boeken zijn inmiddels in diverse talen en landen uitgebracht. Zie www.fritskoster.nl en/of www.compassietraining.nl.

Kosten

- Voor medewerkers van Lentis en het UMCG zijn de kosten € 400 per persoon.
- Voor deelnemers van niet vanuit Lentis of het UMCG meedoen zijn de kosten € 445 per persoon.
- De kosten zijn inclusief koffie/thee en een cursusmap. Deelnemers die willen deelnemen aan het wetenschappelijk onderzoek naar de IM-training krijgen een inspirerend boek over mindful communiceren cadeau.

N.B. De kosten worden laag gehouden omdat de training vrij nieuw is en wetenschappelijk wordt onderzocht.

Data en tijden

De acht trainingssessies vinden plaats op maandagen van 17.30-20.00 uur:

Maandag van 17.30-20.00 uur: 31 augustus; 7 en 21 september; 5 oktober; 2 en 16 en 30 november en 7 december.

Aanbevolen literatuur

Gregory Kramer: *Insight dialogue*, Asoka, 2014.

Geen accreditatie, wel een bewijs van deelname

Om de kosten voor de training zo laag mogelijk te houden en omdat het een ervaringsgerichte training betreft wordt geen accreditatie aangevraagd. Alle deelnemers krijgen wel een bewijs van deelname. Het programma omvat 20 lessen en 48 uren zelfstudie die als scholingsuren in mindfulness kunnen gelden.

Overig

Deelnemers wordt aangeraden gemakkelijk zittende kledij en een handdoek mee te brengen; zitpullen en zitmatten zijn aanwezig.

Meer informatie

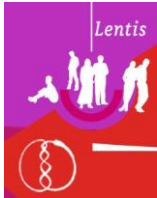
Zie www.centrumintegralepsychiatrie.nl of bel 050- 5223355 voor meer informatie.

Aanmelden

U kunt zich tot 25 augustus 2020 aanmelden door het aanmeldformulier (pag. 4) volledig ingevuld en ondertekend op te sturen.

Bijzonderheden

Deze training is in begin maart begonnen en toen i.v.m. Covid-19 geannuleerd. Maandag 31 augustus vindt een nieuwe start plaats.



Aanmeldformulier Training Interpersoonlijke Mindfulness



*Voor (G)Gz-professionals, mindfulnessstrainers, coaches
en andere mensen die werken met mensen*

Ik meld mij aan voor de training Interpersoonlijke Mindfulness, m.i.v. 31 augustus 2020

Naam: _____ m / v

Functie: _____ **Geboortedatum:** _____

Organisatie: _____ **Afdeling:** _____

Postadres (straat + huisnummer, postcode en plaats): _____

E-mailadres: _____ **Tel:** _____

Factuuradres (indien anders dan postadres): _____

Eerdere training in mindfulness (wanneer, waar, bij wie): _____

De kosten bedragen:

- € 400 als u werkzaam bent bij Lentis of het UMCG.
- € 445 als u elders werkzaam bent.

Cursusdata:

Maandag 31 augustus; 7 en 21 september; 5 oktober; 2 en 16 en 30 november en 7 december.

Datum: . . / . . /

Handtekening voor akkoord:

Dit formulier volledig ingevuld opsturen naar:
Centrum Integrale Psychiatrie (t.a.v. mw. A. La Crois-Blaauw), Postbus 86, 9700 AB Groningen