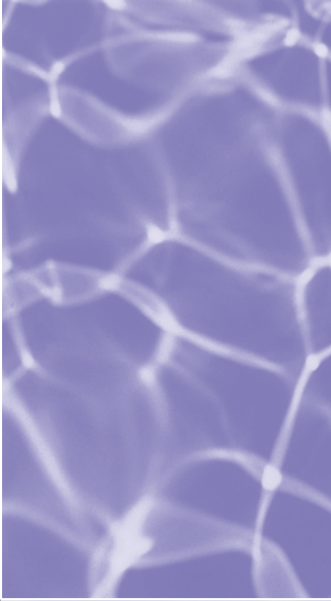


# Opleiding tot Mindfulnesstrainer



‘Als een gewoon mens tot kennis komt wordt hij een wijze, als een wijze tot kennis komt wordt hij een gewoon mens’

---

# Opleiding tot mindfulness trainer

## Inleiding

Mindfulness wordt in toenemende mate onderdeel van behandelingen in de algemene en geestelijke gezondheidszorg. Steeds meer hulpverleners specialiseren zich in deze vorm van behandeling/begeleiding. Dat mindfulness een plaats krijgt in reguliere behandelingen is niet zo verwonderlijk. Mensen die zichzelf trainen in mindfulness, worden mentaal veerkrachtiger, en milder naar zichzelf en anderen. Omdat mindfulness iemands zelfhelend vermogen ofwel innerlijke kracht aanspreekt, is het een zeer effectieve methode om patiënten beter te leren omgaan met hun klachten.

Mindfulness is een evidence-based methode en kan worden ingezet ten behoeve van de behandeling van angst, depressie, stressreductie, verhogen van psychische weerbaarheid en het hanteren van chronische klachten.

VUmc Amstel Academie biedt een volwaardige opleiding tot mindfulness trainer.

Na het afronden van deze opleiding ben je in staat tot het integreren van mindfulness in je werkzaamheden en het geven van mindfulness training aan patiënten in de setting waar je werkzaam bent.

## De opleiding

- De opleiding duurt een jaar en bevat totaal 21 lesdagen verdeeld in lesblokken. Alle onderdelen van de mindfulness training en wat daarbij komt kijken komen op een gestructureerde manier aan bod.
- Aangezien de opleiding veelal bestaat uit het oefenen en eigen maken van vaardigheden, zoals de enquiry, begeleiden van meditatie-oefeningen en geven van psycho-educatie, is een actieve opstelling van de cursist noodzakelijk.
- Naast het praktische gedeelte zal er ook aandacht zijn voor de (wetenschappelijke) achtergronden van mindfulness, de mindfulness-based cognitieve oefeningen en de lichaamsgerichte aspecten van de training (mindful yoga).
- Praktische zaken rondom inzet van de training zoals de randvoorwaarden, screening en (contra)indicaties komen ook uitgebreid aan bod.
- Het zich eigen maken van mindfulness is een belangrijk onderdeel van het trainerschap. Binnen de opleiding zal ook hier aandacht aan besteed worden.

Met deze opleiding richten we ons specifiek op professionals werkzaam in de geestelijke én algemene gezondheidszorg en besteden ook aandacht aan nieuwe toepassingen en andere toepassingsvormen.

## Opbouw van de opleiding

De eerste helft van de opleiding bestaat uit 7 lesblokken en geeft een basis voor het geven van de mindfulness training. Het tweede gedeelte van de opleiding bestaat uit 3 lesblokken en richt zich voornamelijk op het toepassen van het geleerde in de praktijk. De cursist gaat de mindfulness training aanbieden binnen zijn/haar eigen werkveld. Tegelijkertijd wordt hij/zij hierbij ondersteund door intervisie en supervisie.

Gedurende de opleiding zijn er enkele assessments met betrekking tot de voortgang van het leerproces. Hier kan extra studie of oefenadvies uit voortvloeien als voorwaarde voor certificering. De opleiding wordt afgesloten met het schrijven van een reflectieverslag. Certificering vindt alleen dan plaats als aan bovenstaande is voldaan en de cursist minimaal 90% aanwezig was bij de opleidingsdagen.

## Toelatingscriteria:

- HBO+ niveau (een afgeronde opleiding in de gezondheidszorg op minimaal HBO niveau aangevuld met verdere specialisaties)
- Enkele jaren aantoonbare werkervaring met sociaal / psychologisch werk
- Momenteel werkzaam binnen een gezondheidszorginstelling of vergelijkbare werkplek met direct patiëntencontact
- 'Mindfulness training voor hulpverleners – met aandacht' in behandeling hebben afgerond (studiebelasting 9 dagdelen van 3 uur plus huiswerk van 1 uur per dag)
- een Vipassana of mindfulness retraite van minimaal 5 aaneengesloten dagen hebben gevolgd

## Studieduur en studiebelasting

De opleiding tot mindfulness trainer duurt 1 jaar en bevat 21 opleidingsdagen. Het huiswerk bestaat uit voorbereidingen van de lessen, schrijven van reflectieverslagen, werkopdrachten, deelnemen aan intervisie en supervisie bijeenkomsten en mediteren. Dit neemt gemiddeld 8 uur per week in beslag (dit is inclusief het organiseren en geven van de mindfulness training op de eigen werkplek)

## Locatie

De opleiding wordt gegeven in één van de trainingsruimtes van het Centrum voor Mindfulness:  
Raadhuisstraat 15  
1016 DB Amsterdam  
(op 5 min loopafstand van de Dam)

## Kosten

Werknemers van GGZinGeest	€ 3000,-
Werknemers van VUmc	€ 3000,-
Extern	€ 4750,-

Opleidingsmateriaal: wordt aangeboden vanuit de opleiding. Er zijn echter ook een aantal boeken die aangeschaft dienen te worden op eigen kosten.

## Aanmelden

Voor meer informatie of aanmelden kijk op [www.mindfulnessvumc.nl](http://www.mindfulnessvumc.nl)  
Of neem contact op met Mila de Koning, projectleider expertisecentrum mindfulness

E-mail: [m.dekoning@ggzingeest.nl](mailto:m.dekoning@ggzingeest.nl)

Zie voor de data, de volgende pagina ►



# Data en docenten

## Data blok 1

13 februari

## Docenten

Rob Brandsma  
Mila de Koning

14 februari

Mila de Koning

15 februari

Mila de Koning

## Data blok 2

5 maart

## Docenten

Rob Brandsma  
Mila de Koning

6 maart

Rob Brandsma  
Mila de Koning

## Data blok 3

26 maart

## Docenten

Rob Brandsma  
Mila de Koning

27 maart

Rob Brandsma  
Mila de Koning

## Data blok 4

16 april

## Docenten

Mila de Koning

17 april

Rob Brandsma  
Mila de Koning

## Data blok 5

14 mei

## Docenten

Inez Dirkwager  
Mila de Koning  
Rob Brandsma

15 mei

Inez Dirkwager  
Mila de Koning  
Rob Brandsma

## Data blok 6

4 juni

## Docenten

Engel Nieborg  
Mila de Koning

5 juni

Engel Nieborg  
Mila de Koning

## Data blok 7

2 juli

## Docenten

Joke Hellemans  
Mila de Koning

3 juli

Joke Hellemans  
Mila de Koning

## Data blok 8

17 september

## Docenten

Volgt nog

18 september

Volgt nog

## Data blok 9

15 oktober

## Docenten

Joke Hellemans  
Volgt nog

12 november (let op!)

Volgt nog

## Data blok 12

3 december

## Docenten

Rob Brandsma  
Mila de Koning

14 januari 2013 (let op!)

Rob Brandsma  
Mila de Koning



VU medisch centrum

De Boelelaan 1117  
1081 HV Amsterdam

