WERKPLAATS
Aandachtig
LEVEN

studiegids mindfulness BASIS opleiding

Inhoudsopgave

Werkplaats Aandachtig Leven

Welkom bij Werkplaats Aandachtig Leven 2
Mindfulness BASIS Opleiding 2

Mindfulness BASIS Opleiding

De opleiding 3
De praktijk 4
De retraite 4
Het vervolgtraject 4

Algemene informatie Mindfulness BASIS Opleiding

Studiebelasting 5
Algemeen overzicht 8-daagse opleiding 6
Voorwaarden deelname 6
Kosten 6
Belastingvoordeel 7
Gecertificeerd opleidingsinstituut 7
Aanmelden 7

Contactgegevens Werkplaats Aandachtig Leven 8

Werkplaats Aandachtig Leven

Welkom bij Werkplaats Aandachtig Leven

Welkom bij Werkplaats Aandachtig Leven. De Werkplaats is een kleinschalig centrum dat mindfulness-opleidingen verzorgt en is gevestigd in Noord-Nederland. Bij de Werkplaats kun je terecht voor opleidingen, die leiden tot het mindfulness trainerschap. Maar ook als je al mindfulness trainer bent of als professional mensen begeleidt, kun je bij ons terecht voor verdieping, specialisatie of bijscholing.

Mindfulness BASIS Opleiding

Deze studiegids informeert je over de Mindfulness BASIS Opleiding. Deze 8-daagse opleiding legt een gedegen basis voor het mindfulness trainerschap MBSR |MBCT. Een team van enthousiaste opleiders staat voor je klaar om je tijdens de opleiding te begeleiden in je ontwikkeling tot mindfulness trainer. Zowel de theorie als de praktijk van mindfulness krijgt volop aandacht.

Veel plezier bij het lezen van deze studiegids. We wensen je toe dat het een eerste stap is op weg naar het mindfulness trainerschap. Je bent van harte welkom op de opleiding. Neem gerust contact met ons op als je nog vragen hebt. We staan je graag te woord.

Linda Schipper
Manager Werkplaats Aandachtig Leven

Mindfulness BASIS Opleiding

De opleiding

De Mindfulness BASIS Opleiding is een 8-daagse opleiding, die een gedegen basis legt voor het mindfulness trainerschap. Na het afronden van de opleiding kun je mindfulness trainingen geven aan mensen met wie je kan en mag werken. Je vooropleiding of je werkkring is dus medebepalend voor het terrein waarop je je trainerschap inzet.

De Mindfulness BASIS Opleiding is ervaringsgericht. Je eigen ervaringen, die je opdoet tijdens de opleiding rond mindfulness en het trainerschap, zijn dé uitgangspunten voor het leren. En dus is er naast het bestuderen van literatuur over mindfulness en het trainen van trainersvaardigheden ook ruim aandacht voor het ervaren van mindfulness in relatie tot je leven en je werk. De eigen ervaring vormt steeds de basis voor het ontwikkelen van het mindfulness trainerschap.

Lesruimte

Tijdens de Mindfulness BASIS Opleiding is er aandacht voor het protocol en de structuur van de 8-weekse mindfulness training. Naast een theoretische onderbouwing van de 8-weekse mindfulness training MBSR|MBCT is er aandacht voor het in praktijk brengen van mindfulness. Trainersvaardigheden, zoals het begeleiden van meditaties (oefeningen), inquiry (het groepsgewijze nabespreken van de oefenervaringen) en educatie (uitleg) komen aan bod. De Mindfulness BASIS Opleiding zorgt dat je de basisvaardigheden van het mindfulness trainerschap in de vingers hebt. Je hebt een stevige basis om een mindfulness training te begeleiden.

De praktijk

Nadat je de 8 lesdagen hebt afgerond, volgt de praktijkopdracht: het zelfstandig begeleiden van een 8-weekse mindfulness training. Gekoppeld aan deze 8-weekse mindfulness training schrijf je een reflectieverslag en volg je 3 uren supervisie bij één van de docenten van de Mindfulness BASIS Opleiding.

De retraite

Naast de theorie en de praktijk van de Mindfulness BASIS Opleiding is het deelnemen aan een 5-etmalen retraite een vast onderdeel van de opleiding .

Het vervolgtraject

Om je volledig te laten scholen tot mindfulness trainer is een vervolgtraject nodig. Het vervolgtraject sluit naadloos aan op de Mindfulness BASIS Opleiding.

Algemene informatie Mindfulness BASIS Opleiding

Studiebelasting

De Mindfulness TRAINER Opleiding bevat 8 studiedagen van 6,5 lesuren per dag. In totaal zijn dat 52 lesuren. Daarnaast besteed je 32 uren aan het lezen van literatuur en het voorbereiden van de studiedagen.

Het zelfstandig voorbereiden en begeleiden van een 8-weekse mindfulness training aan een groep is ook een onderdeel van de opleiding. Hier staan 50 uren voor. Van het begeleiden van deze mindfulness training schrijf je een reflectieverslag (20 uren). Parallel aan het begeleiden van een 8-weekse mindfulness training loopt een supervisietraject. Dit bestaat uit 3 uren supervisie en het schrijven van een supervisieverslag (3 uren).

Studiebelasting op een rij gezet:

- 52 lesuren
- 32 studie-uren
- 50 uren begeleiding 8-weekse mindfulness training
- 20 uren schrijven reflectieverslag
- 3 uren supervisie
- 3 uren supervisieverslag
- 5-etmalen retraite

Algemeen overzicht 8-daagse opleiding

Mindfulness BASIS Opleiding, 8 studiedagen.

- Ochtendprogramma behandelt theorie en praktijk van het protocol van de 8-weekse mindfulness training.
- Het middagprogramma bestaat uit:
  - dag 1: theoretische onderbouwing mindfulness
  - dag 2: theoretische onderbouwing mindfulness
  - dag 3: mindful bewegen en mindful lopen
  - dag 4: groepsdynamica
  - dag 5: boeddhistische wortels van mindfulness
  - dag 6: psychologische wortels van mindfulness
  - dag 7: educatie
  - dag 8: inquiry

Voorwaarden deelname

Om aan de Mindfulness TRAINER Opleiding te kunnen deelnemen heb je minimaal een HBO-opleiding afgerond. En je hebt een 8-weekse mindfulness training als deelnemer gevolgd. Mocht je niet aan deze voorwaarden voldoen, en je wilt toch aan de opleiding deelnemen, neem dan contact met ons op voor de mogelijkheden.

Kosten

De kosten van de Mindfulness TRAINER Opleiding zijn € 1995.=. Dit is inclusief werkmateriaal, audiobestanden, supervisie en retraite; de opleiding is vrij van BTW. De kosten zijn exclusief zelf aan te schaffen literatuur.

Het is mogelijk om de kosten van de opleiding in termijnen te betalen. Neem contact met ons op als je van die mogelijkheid gebruik wilt maken.

Belastingvoordeel

Als deze opleiding gericht is op je (toekomstig) beroep, dan zijn de kosten van deze opleiding in veel gevallen aftrekbaar als studiekosten. Ook andere kosten, die je maakt met betrekking tot de opleiding zijn aftrekbaar (reiskosten, boeken enz.). Het voordeel is afhankelijk van het belastingstarief waarin je zit. Deze regeling geldt tot januari 2018.

Gecertifeerd opleidingsinstituut

Werkplaats Aandachtig Leven is opgenomen in het register CRKBO, en daarmee erkend als opleidingsintistuut Kort BeroepsOnderwijs.

Ook is Werkplaats Aandachtig Leven geaccrediteerd door de Vereniging voor Mindfulness als opleidingsinstituut tot gecertificeerd mindfulness trainer.

Aanmelden

Ben je na het lezen van deze studiegids enthousiast geworden over het volgen van de mindfulness BASIS opleiding? Meld je dan aan via info@werkplaatsaandachtigleven.nl.

Mocht je meer informatie willen over de Mindfulness BASIS Opleiding? Neem dan gerust contact met ons op door te mailen naar info@werkplaatsaandachtigleven.nl. Of door te bellen met: 06 42950576.

Contactgegevens
Werkplaats Aandachtig Leven

Werkplaats Aandachtig Leven is gevestigd in Nijega, een dorp tussen Drachten en Leeuwarden. Dit is ook de plek waar de Mindfulness BASIS Opleiding wordt gehouden.

Swartewei 20
9217 VP Nijega
06 42950576
info@werkplaatsaandachtigleven.nl
www.werkplaatsaandachtigleven.nl

Werkplaats Aandachtig Leven
Opleidingen Mindfulness

Werkplaats Aandachtig Leven hanteert een **klachtenregeling**.

Copyright © 2016, Werkplaats Aandachtig Leven, Nijega
Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt worden in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of door fotokopieën, opname, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Wijzigingen in deze studiegids zijn voorbehouden aan Werkplaats Aandachtig Leven.