



Woensdagmiddagtraining mei - juni 2020

Mindfulness aandachtstraining aangepaste versie via beeldbellen

Wil je bewuster leven?

Heb je veel last van gepieker, zinloze gedachten, spanning en angst?

Wil je beter kunnen genieten van het leven en ervaren wat er in het hier en nu is?

Dan is deze training iets voor jou.

Wat leer je?

In deze training leert je op een andere manier omgaan met negatieve gedachten, gevoelens en stress. Je ontdekt dat het niet mogelijk is gedachten te 'stoppen', maar dat je wel in staat bent om te stoppen gedachten automatisch aandacht te geven. Hiermee verminder je de stress die gedachten veroorzaken. Aan de hand van verschillende oefeningen ervaar je hoe het is om doelbewust je aandacht te sturen, zonder te oordelen, bewust van het huidige moment. Dat is de kern van 'mindfulness', ofwel vrij vertaald: 'aandachtvol bewust-zijn'.

Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat deze aanpak leidt tot:

- blijvende vermindering van lichamelijke en psychische klachten
- 50 % minder terugval na depressie
- verbeterde vaardigheid om u te ontspannen
- verlichting van pijn en verbeterde vaardigheid om met chronische pijn om te gaan
- meer energie en levenslust, verhoging van welbevinden
- beter omgaan met stressvolle gebeurtenissen

Inhoud

Aandacht training is sinds 1979 ontwikkeld door Jon Kabat-Zinn (1944), en is gebaseerd op een combinatie van Westerse kennis over stress en Oosterse Boeddhistische principes. De training bestaat voornamelijk uit oefeningen in aandacht en concentratie, eenvoudige bewegingsoefeningen en oefeningen om het bewustzijn in het dagelijks leven te vergroten. Er wordt uitgelegd hoe gedachteprocessen invloed hebben op beleving van pijn, stress en gevoelens. Je krijgt huiswerk om dagelijks tussen de 20 minuten en de 45 minuten thuis te oefenen en we nemen tijd om ook digitaal in de groep ervaringen uit te wisselen.



Begeleiding De trainers zijn Nel Koekkoek, Marrigje Weetink (beiden GZ-psycholoog) en Tessa van den Eijnden.

Tijd en plaats

Deze training bestaat uit 8 digitale bijeenkomsten van 1,5 uur op woensdagmiddag van 15:30 uur tot 17.00 uur. De deelnemers volgen de training vanuit huis.

Startdatum en vervolg data

We beginnen op woensdag 6 mei om 15:30, 13 mei, 20 mei, 27 mei, 3 juni, 10 juni, 17 juni, 24 juni. De eerste keer wordt u gevraagd om een kwartier eerder in te loggen. Op verzoek kunt u hier hulp bij krijgen.

Benodigheden

Een laptop of computer met camera, luidspreker en internet verbinding. Een mobiel kan eventueel ook. Een rustige omgeving met zo min mogelijk afleiding. Legt u voor de eerste twee keer en de laatste keer een matje klaar om op te kunnen liggen voor één van de oefeningen.

Per keer krijgt u vooraf per mail de benodigde instructies voor de eerstvolgende sessie.

Kosten

Valt u onder de vergoeding van ketenzorggroep Oosterhout Zorro, dan valt de training onder de aan u toegekende behandelminuten. Voor deelnemers van buiten de regio, is de training voor eigen kosten (€500,-). In overige situaties valt het bedrag onder de vergoeding van de ziektekostenverzekering. Bijeenkomsten zijn uniek en kunnen niet herhaald worden, bent u dus zoveel mogelijk aanwezig.

Informatie en aanmelding

Voor meer informatie en aanmelding kunt u contact opnemen met onze praktijk.

Tel. 0162-321815 of per e-mail: info@koekkoekenco.nl



Door middel van onderstaand antwoordstrookje kunt u zich definitief opgeven voor de Mindfulnessstraining met als startdatum 6 mei 2020 en verbindt u zich aan de kosten voor de gehele training.

Naam:

Adres:.....

Postcode en woonplaats:.....

BSN:.....Geboortedatum:.....

Handtekening: