

Hogeschool



van Arnhem en Nijmegen

UMC  St Radboud

Mindfulness



*Een 2-jarige postacademische
opleiding tot mindfulnesstrainer*

**Voor professionals in de gezondheidszorg,
welzijn, onderwijs en management**

www.fortmanncentrum.nl

De Radboud Universiteit Nijmegen en de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen organiseren vanaf het najaar 2011 voor de tweede keer de postacademische opleiding tot mindfulnesstrainer.

De opleiding kenmerkt zich als volgt

- **Een gedegen mindfulness opleiding** waarbij de trainers leren groepen te begeleiden vanuit hun eigen ervaring met mindfulness.
- **Een academische opleiding.** Dit komt tot uitdrukking in het aanbieden van een grondige theoretische achtergrond en kennis van wetenschappelijk onderzoek.
- **Een heldere afbakening van mindfulness** als behandelmethode en mindfulness in wijsheidstradities, met name in het boeddhisme.
- **Het opbouwen van een netwerk** van professionals die zich toeleggen op het toepassen, evalueren en verder ontwikkelen van mindfulness in de verschillende toepassingsgebieden.

Het betreft zowel Mindfulness Based Stress Reduction als Mindfulness Based Cognitive Therapy.

Doelgroep:

Professionals in de gezondheidszorg zoals psychologen, psychiaters en artsen. Professionals in het management, het onderwijs en de welzijnssector, zoals leidinggevenden, docenten en hulpverleners. Elders opgeleide mindfulnesstrainers met behoefte aan academische verdieping.

Een 2-jarige postacademische opleiding tot mindfulnesstrainer.

Hoofddocenten:

- Prof. dr. Anne Speckens, psychiater en supervisor cognitieve gedragstherapie
- Drs. Flip Kolthoff, psychiater en meditatie-instructeur
- Ton Backus, trainer en coach, opgeleid in de boeddhistische psychotherapie
- Nicole Schoonbrood, supervisor, trainer en coach

Gastdocenten zijn onder andere:

- Drs. Kristel Baele, Bestuurder Hogeschool van Arnhem en Nijmegen
- Prof. dr. Henk Barendregt, Hoogleraar Wiskunde en vipassanaleraar
- Drs. Joke Hellemans, Klinisch Psycholoog en mindfulnessopleider
- Dr. Sharda S. Nandram, Universitair Hoofddocent Entrepreneurship and Spirituality, Nyenrode
- Dr. Han F. de Wit, Contemplatieve Psycholoog en dharmaleraar (acharya)
- Frits Koster, (retraite eerste jaar)
- Christina Feldman, (retraite tweede jaar 2011-2012)

Struktuur van de opleiding:

Het eerste jaar ligt de nadruk op de eigen beoefening, persoonlijke ontwikkeling en op inzicht krijgen in de curricula van Mindfulness Based Stress Reduction en Mindfulness Based Cognitive Therapy. Het tweede jaar staat het functioneren als trainer op de voorgrond en het toepassen van mindfulness-based behandelingen bij verschillende doelgroepen. Zowel in het eerste als in het tweede studiejaar maakt een retraite deel uit van het programma.

In beide jaren is er uitgebreid aandacht voor wetenschappelijk onderzoek.

Mindfulnesstrainers die elders zijn opgeleid en behoefte hebben aan academische verdieping kunnen in het tweede jaar instromen.

Data:

Eerste jaar 2011-2012

Alle data zijn donderdagen, behoudens de retraite.

Eerste trimester:

- 29 september
- 6, 13, 20 oktober
- 3, 10, 17, 24 november
- 1, 8, 15 december

2012 Tweede trimester:

- 04 – 08 januari:
vrijdaagse retraite
- 19, 26 januari
- 2, 9, 16 februari
- 1, 8, 15, 22 maart

Derde trimester:

- 5, 12, 19, 26 april
- 10, 24, 31 mei
- 7, 14, 21 juni

Data voor zij-instromers in het tweede jaar 2011-2012

Alle data zijn vrijdagen, behoudens de retraite.

Eerste trimester:

- 23 september
- 7, 21 oktober
- 4, 18 november
- 2, 16 december

Tweede trimester:

- 13, 20, 27 januari
- 3, 10, 17 februari

Derde trimester:

- 2, 16, 30 maart
- 13, 27 april
- 11, 25 mei
- 2 - 8 juni :
zevensdaagse retraite
- 15, 22 juni

Wat studenten zeggen over de opleiding:

‘Uitgekiende opbouw.’ ‘Een opleiding die verdieping geeft.’ ‘Enthousiaste docenten en gerenomeerde gastdocenten maken elke lesdag tot een inspirerende leerzame aangelegenheid.’ ‘Een confronterende zoektocht naar de essentie van ieder mens.’

Toelatingseisen, studielast & kosten

Toelatingseisen

Voor de volledige opleiding: Minimale academische vereiste: WO doctoraal, WO Bachelor òf academisch denk- en werkniveau. Ervaring met mindfulness en/of meditatie in een relevante andere traditie is een vereiste. Verder strekt ervaring met cognitieve gedragstherapie en met groepen tot aanbeveling. Voor het tweede jaar is de mogelijkheid tot het geven van mindfulnessgroepen noodzakelijk.

Voor zij-instromers in het tweede jaar: Mindfulnessstrainers die voldoen aan de criteria categorie 1 van de Vereniging mindfulness based trainers in Nederland en Vlaanderen (VMBN, zie www.vmbn.nl, onder 'Lidmaatschap'). Bij twijfel kunt u contact opnemen met het secretariaat.

Studielast:

560 uur (20 ECTS) per studiejaar. Hierin zijn de opleidingsdagen, retraites, ca. 7 uur oefenen per week gedurende de twee opleidingsjaren, literatuurstudie en schrijfopdrachten inbegrepen.

Kosten:

Eerste jaar: € 4950,-, exclusief retraite.
Kosten vijfdaagse retraite: ca. € 550,-

Tweede jaar: € 4250,-, exclusief retraite
Kosten zevendaagse retraite: ca. € 650,-

Accreditatie, aanmelding & overige informatie

Accreditatie:

De opleiding sluit aan op de criteria categorie 1 van de Vereniging mindfulness based trainers in Nederland en Vlaanderen (VMBN, zie www.vmbn.nl, onder 'Lidmaatschap'). Accreditatie bij de NVvP, de VGCT en NIP wordt aangevraagd.

Aanmelding & meer informatie:

Elektronische aanmelding via www.fortmanncentrum.nl. Na ontvangst van de aanmelding vragen wij u om een curriculum vitae en een motivatiebrief. Na een selectie op grond van deze gegevens volgt een gesprek met twee van de hoofddocenten.

De gesprekken vinden plaats op 24 en 29 maart en op 9 juni. Zo nodig worden nog gesprekken gepland op een later tijdstip.

Op grond van de gehele procedure en de volgorde van aanmelding wordt door de hoofddocenten een beslissing genomen over toelating.

Internet: www.fortmanncentrum.nl
Telefoonnummer: 024 - 36 68 456
E-mail: R.vanStuyvenberg-Monfils@psy.umcn.nl

Hogeschool  van Arnhem en Nijmegen

UMC  St Radboud