



MINDFULNESS TRAINING – WAT IS HET?

Mindfulness is een wetenschappelijk bewezen methode die je helpt om te gaan met je spanningsklachten.

Het helpt je om vaardigheden te ontwikkelen in de omgang met stress en problemen in je dagelijkse leven.

Het is een op bewijs gebaseerde mindfulnessstraining voor volwassenen genaamd MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy).

HOE WERKT HET?

Door deel te nemen leer je (negatieve) onplezierige, indringende gedachten en gevoelens herkennen en hiermee om te gaan.

De praktische oefeningen zijn erop gericht je bewuster te maken van je dagelijkse belevingen.

Dit leidt ertoe dat je je beter kunt ontspannen, dat je betere keuzes kunt maken en dat je meer plezier zult hebben in de dingen die je doet.



VOOR WIE? ALS

- je veel stress ervaart.
- Je niet of moeilijk kunt stoppen met piekeren.
- je je vaak somber of gedeprimeerd voelt.
- je je niet kunt ontspannen.
- je moeite hebt om je te concentreren.
- je slecht slaapt.
- je geen of weinig zelfvertrouwen hebt.



VOOR WIE NIET? ALS

- je last hebt van ernstige psychiatrische problemen zoals een psychose of een acute zware depressie.
- je verslaafd bent aan alcohol of drugs.

PRAKTISCHE INFORMATIE

- De training is bedoeld voor zowel cliënten van Adagio als voor externe deelnemers. Voor meer informatie, zie hieronder bij 'Aanmelding'.
- Na je aanmelding ontvang je een uitnodiging voor een kennismakingbijeenkomst, die een paar weken voor aanvang van de training plaatsvindt.
- Als je besluit deel te nemen, maak je tijdens de eerste bijeenkomst kennis met de rest van de groep.
- De training bestaat uit 8 bijeenkomsten en 1 oefendag.
- Tijdens de bijeenkomst doen we de telefoons uit.
- Een groot deel van het oefenen gebeurt thuis, tussen de bijeenkomsten in.

AANMELDING

Ben je 18 jaar of ouder en denk je dat de training iets voor je is? Je kunt hem volgen als onderdeel van je behandeling bij Adagio. Neem contact op met je behandelaar of meld je direct aan bij Mara Kats: mara@adagioamsterdam.nl.

Ben je geen cliënt van Adagio? Geen probleem, ook dan kun je deelnemen. Neem contact op met Sonja Bloeme: info@sonjabloeme-mindfulness.nl voor informatie, kosten en aanmelding.

De eerstvolgende training start op 13 oktober 2023. Er is een maximum van 10 deelnemers.

Wanneer Vrijdagen: op 13, 20 en 27 oktober, op 3, 10, 17 en 24 november en op 1 december.
De bijbehorende oefendag is zaterdag 18 november.

Tijdstip 10.00 – 12.30 uur.

Waar De Nieuwe St. Jacob, Plantage Middenlaan 52 in Amsterdam.

Wie De trainers zijn Sonja Bloeme, Mindfulnesstrainer en Mara Kats, GZ-Psycholoog bij Adagio en Mindfulnesstrainer.

VOOR MEER INFORMATIE

TEL. 020 – 7761042

of

MARA@ADAGIOAMSTERDAM.NL