

Dit congres heeft in het verleden plaats gevonden. Kijk op onze [nascholingen pagina](#) voor ons huidige aanbod van congressen, cursussen en opleidingen.

Mindfulness als therapie

Hype of academisch aanvaardbaar?

 Dinsdag 19 juni 2012

Programma

9:00

Ontvangst met koffie en thee / uitreiking congresmap

9:30

Opening door de dagvoorzitter

Ernst Bohlmeijer, universitair hoofddocent Faculteit Gedragswetenschappen universiteit Twente

9:45

De oorsprong van mindfulness

Roel Vredenburg, geestelijk verzorger Altrecht, mindfulness trainer en godsdienst filosoof

- › Vanuit het boeddhisme naar het westen
- › Wat zijn de speerpunten van mindfulness?
- › Mindfulness als hype – een reactie op de huidige maatschappij?

10:15

De therapeutische kracht van mindfulness

Joke Hellemans, klinisch psycholoog / psychotherapeut en mindfulness trainer UvA-Virenze

- › Wat zijn de kernelementen van mindfulness?
- › Hoe en waarom werkt MBSR?
- › Wat is het verschil tussen MBSR en MBCT?
- › Mindful ouderschap

11:00

Koffie- en theepauze

11:15

Mindfulness in een behandeling – ontwikkelingen in de wetenschap

Ernst Bohlmeijer, universitair hoofddocent Faculteit Gedragswetenschappen universiteit Twente

- › Recente ontwikkelingen in de wetenschap omtrent mindfulness
- › Integratie van mindfulness in de gedragstherapie
- › Acceptance and Commitment Therapy – oorsprong en wetenschappelijke effecten

- › ACT en mindfulness gecombineerd – Voluit Leven

12:00

MBCT en weerbaarheid tegen depressie – Wetenschappelijk onderzoek

Nicole Geschwind, onderzoeker (post-doc) universiteit Leuven

- › Van kwetsbaarheid naar weerbaarheid bij depressie
- › Wat is het effect van mindfulnessstraining op positieve emoties in het dagelijks leven?
- › Mindfulnessstraining alleen effectief bij mensen met 3 of meer depressieve episodes?

12:45

Afsluiting van het ochtendprogramma door de dagvoorzitter en lunch

14:00

In de middag worden er tussen 14:00 - 16:00 uur twee praktische verdiepingssessies aangeboden.

Tijdens deze verdiepingssessies wordt dieper ingegaan op de onderwerpen die in het plenaire ochtendprogramma aan bod zijn geweest. Als u zich inschrijft voor de plenaire ochtend kunt u tegen geringe bijbetaling voor één van de onderstaande workshops kiezen.

Verdiepingssessie A: Mindfulness voor ggz medewerkers

Roel Vredenburg, geestelijk verzorger Altrecht, mindfulness trainer en godsdienst filosoof

- › Eerst zelf mindfulness ervaren, dan toepassen
- › Niet reageren, niet oordelen - ruimte voor de ervaring zelf
- › Je aandacht oefenen in de hectiek van alle dag

Verdiepingssessie B: Gaan mindfulness en psychotherapie hand in hand?

Joke Helleman, klinisch psycholoog/psychotherapeut en mindfulnessstrainer UvA-Vrije

- › Welke rol speelt meditatie?
- › Mindfulness en emotieregulatie
- › Mindfulness en zelfcompassie
- › De mindful therapeut