MindChoice

De psychologie van het nieuwe bewustzijn

INDIVIDUELE THERAPIE

Samen bespreken we welke behandeling wordt gekozen. Na het eerste gesprek volgen meestal 3 dubbele sessies en een laatste gesprek. Oefenmateriaal wordt meegegeven en je wordt uitgenodigd tussen de sessies hiermee aan de slag te gaan. Kosten worden vaak vergoed door de zorgverzekeraar.

TRAINING EN CURSUS

Regelmatig worden er kennismakingstrainingen en cursussen in kleine groepjes aangeboden. Geschikt voor hulpverleners of geïnteresseerden. Er zijn korte cursussen EFT, Mindfulness, Open Focus en De 4 vragen van Byron Katie.

OPLEIDING

Voor hulpverleners, therapeuten of geïnteresseerden is er ook een 6-daagse opleiding waarin De 4 vragen van Byron Katie gecombineerd wordt met Mindfulness. Tevens komen de EFT en Open Focus-technieken uitgebreid aan de orde. Het is niet alleen geschikt voor therapeutische vorming maar ook voor toepassing in een eigen praktijk. Deze opleiding is geaccrediteerd door diverse beroepsverenigingen. Kijk voor meer informatie op de website.

PRACTISCHE INFORMATIE

Opleidingen, trainingen en therapie worden gegeven door Bert Hoogstad, GZ-Psycholoog NIP, supervisor van de VGCT, verder gecertificeerd Mindfulness-trainer en opleider, Open Focus-coach, bevoegd practicioner EMDR/EFT en opgeleid door Byron Katie zelf in De 4 vragen methodiek. Tevens aangesloten bij NVPA en RBCZ.

De individuele begeleiding en trainingen vinden plaats in de praktijk in Cadier en Keer.
De opleidingen zijn in Maastricht en Den Bosch.

Meer informatie over tarieven, vergoedingen, data of uitgebreidere informatie over het programma vind je op de website.

Heb je nog vragen of wil je meer informatie, dan nodig ik je uit om mij te bellen of te mailen

Voor mensen
met emotionele en
lichamelijke pijn

MindChoice geeft
korte therapieën of trainingen
met als doel je onafhankelijk te maken
van hulpverlening en je in staat te stellen
daarna zelfstandig verder te groeien.

MINDFULNESS
OPEN FOCUS
COGNITIEVE THERAPIE (BYRON KATIE)
EFT
EMDR

Zet jezelf in het middelpunt
en leer voluit te leven

!

MindChoice
Training & Therapie

WWW.MINDCHOICE.NL • INFO@MINDCHOICE.NL
t. 06-24253843 / 043-4072056

© www.danast.com

MINDFULNESS

Mindfulness komt voort uit de boeddhistische traditie en is wetenschappelijk een goed onderzochte en bewezen methode. Mindfulness - ook wel aandachttraining genoemd - is meer dan een techniek om met moeilijke emoties of pijn om te gaan. Mindfulness richt zich rechtstreeks op het verhogen van de levenskwaliteit. Het is een bewustwordingstraining waarin wordt gewerkt met geleide meditatie, aandachtsoefeningen en cognitieve technieken.

- De training is geschikt voor iedereen die zowel geestelijk als lichamelijk in balans wil komen.
- Wetenschappelijke studies laten zien dat Mindfulness helpt bij spanning, pijn, angsten, depressie, burn-out, cvs en verder alle klachten die gepaard gaan met veel stress.

OPEN FOCUS

Deze techniek versterkt de Mindfulness-beoefening maar kan ook los hiervan worden toegepast. Open Focus traint aandachtsvaardigheden want aandacht is ons meest fundamentele gedrag. De vorm van aandacht bepaalt immers hoe je waarneemt en dus hoe je het leven ervaart. Door tussen verschillende vormen van aandacht te leren schakelen, inclusief een meer open aandacht, leer je op een meer ontspannen, flexibeler en opener manier in het leven te staan.

- Open Focus is een verrassend eenvoudige en heldere methode om te leren ontspannen en meer rust en ruimte te ervaren.
- De Open-Focustechnieken leren je stress los te laten, met pijn en met moeilijke emoties om te gaan.

DE 4 VRAGEN VAN BYRON KATIE

Bij deze methode ligt de nadruk op het denken.
Byron Katie maakt in haar therapie (The Work) gebruik van de 4 vragen en de omkering. Het lijkt enigszins op de cognitieve therapie die in Nederland het meest populair is binnen de geestelijke gezondheidszorg, maar het is meditatiever; de antwoorden ontstaan in stilte en zijn daardoor krachtiger en blijvender. Het is een proces dat het denken helder maakt. The Work is een onderzoek dat ieder van ons in staat stelt de werking van het denken te observeren. Het geeft de mogelijkheid meer geïnspireerd en realistisch in het leven te staan. Door eenvoudig de 4 vragen en de omkeringen te gebruiken, leer je gedachten met begrip tegemoet te treden en de eigen verwarring te beëindigen.

- Het is een van de meest krachtige methodes die ooit ontwikkeld is om het stressvolle denken aan te pakken.
- Deze eenvoudige methode is geschikt voor iedereen die zich ervan bewust is dat hij het meeste lijdt door zijn gedachten.

EFT

EFT staat voor Emotional Freedom Techniques. Bij deze methode ligt de nadruk op gevoelens en emoties.
Praten helpt inzicht te geven en meer acceptatie van een probleem geven. Praten alleen lost problemen zoals overmatige angst en stress echter vaak niet op. Stress, spanning en negatieve emoties zoals boosheid, verdriet en angst zijn sensaties die niet alleen tussen je oren, maar ook in je lijf zitten. EFT is een zeer werkzame methode om overmatige stress in je lijf aan te pakken en definitief op te lossen. De basis van EFT is het opheffen van emotionele verstoringen in het meridiaanstelsel, door met je vingers zachtjes op anti-stresspunten te kloppen (vergelijkbaar met acupunctuur, maar dan uiteraard zonder naalden).

- EFT is krachtig door de eenvoud en bewuste focus op een specifiek emotioneel probleem.
- Deze methode wordt veelal gebruikt bij angstklachten, trauma- en verliesverwerking.
- Met de cursus EFT kun je zelf stress, spanning, angst en zelfs pijn oplossen!

EMDR

EMDR is de afkorting van Eye Movement Desensitization and Reprocessing en is vergelijkbaar met EFT. In de therapie worden oogbewegingen of bilaterale stimuli (vaak geluidstonen) gebruikt terwijl aan je wordt gevraagd je te richten op de stressvolle gebeurtenis. Vervolgens kan deze op een pijnloze en blijvende manier worden verwerkt.

- Het is een relatief simpele, snelle en succesvolle methode voor de behandeling van mensen die lijden aan angsten als gevolg van schokkende gebeurtenissen.
- EMDR kan ook worden ingezet bij uiteenlopende andere psychische klachten (faalangst, spanningen, somberheid, burnout, negatief zelfbeeld en verwerkingsproblematiek) als deze zijn ontstaan als gevolg van nare ervaringen.