**Aandachtgerichte Cognitieve**

 **Therapie**

(Mindfulness Based Cognitive Therapie)

Wil je meer grip op je leven?

Ben je moe of heb je last van piekeren en slapeloosheid en wil je meer vitaliteit ervaren?

Wil je leren om anders met de dagelijkse hectiek en stress om te gaan?



***Je kunt in deze training
leren om met frisse aandacht te leven,
te werken en lief te hebben.***

Marian Claessens, Klinisch Psycholoog
 MClaessens@upcmail.nl

*Je kunt oefenen met de kernprincipes van de aandachtgerichte cognitieve therapie ,mindfulness, ook als er stress, pijn, verdriet of tegenslag is:*

* *niet oordelen*
* *erkennen wat er is*
* *geduld*
* *eindeloos opnieuw beginnen*
* *vertrouwen*
* *mildheid*
* *niet streven naar resultaat*
* *loslaten*

**Inhoud**Tijdens de training ontwikkel je vaardigheden om meer opmerkzaam te worden op de aanwezigheid van stress en ook hoe je hier met een erkennende houding mee kunt omgaan. Hierdoor krijgt je meer grip op de gebeurtenissen om je heen, dat komt je veerkracht ten goede. Je leert hoe je met aandacht en zonder te oordelen in het huidige moment kunt leven. je oefent in het herkennen van je eigen – automatische – reacties en in het ontwikkelen van een vriendelijke grondhouding naar jezelf. Hierdoor kunt je eenvoudiger afstand nemen van automatische reacties, die het welzijn en het goed functioneren in de weg kunnen staan.
Er wordt tijd ingeruimd om ervaringen met elkaar uit te wisselen en er vindt reflectie en verdieping plaats. De werkvormen zijn veelal praktisch van aard, waardoor ze makkelijk toe te passen zijn in het dagelijks leven.

 **Praktisch**De training bestaat uit: acht bijeenkomsten van twee en een half uur.

De training vraagt **eigen inzet**. Het echte leren gebeurt thuis, tijdens het dagelijks oefenen met de geluidsbestanden.  Als je deelneemt verbind je je om gedurende deze acht weken, zes dagen per week 25 minuten thuis te oefenen.

**De plaats van de training:**

Yogacentrum Wijchen

Vlaskam 2

 6602 AH Wijchen

**Data najaar 2019**

 4 oktober 11 oktober 18 oktober 25 oktober

 1 november 8 november 15 november 22 november

 2019

 **Wie ben ik?**

Ik ben een vrouw van begin zestig en ik heb dertig jaar ervaring als Klinisch Psycholoog in de Geestelijke Gezondheidszorg en 15 jaar als Mindfulness trainer .

Ik verheug me erop mensen op het spoor van toenemende aandacht en mildheid te begeleiden.

Dit initiatief is tot stand gekomen in samenwerking met de psychotherapie praktijk van Annelies van Og www.psychotherapiewijchen.nl

