

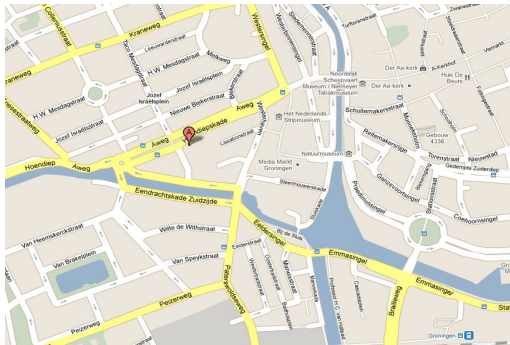
Praktijk voor psychotherapie Judith Boersma

Locatie: Hoendiepskade 24

9718 BG Groningen

06-33334908

j.boersma@psychotherapie-nexus.nl



MINDFULNESS~COMPASSIETRAININGEN

Praktijk voor Psychotherapie Judith Boersma

Voor en najaar 2013



MINDFULNESS~COMPASSIETRAININGEN

Voor wie?

Somberheidsklachten en/of een negatief zelfbeeld komen veel voor. Deze klachten gaan vaak samen met erg kritisch naar jezelf zijn en het moeilijk vinden jezelf positief te beleven. Er bestaan nu twee trainingen die hierbij helpend kunnen zijn. Het is onze ervaring dat het deelnemen aan een groep erg stimulerend en steunend kan zijn omdat er vaak veel herkenning bij elkaar is.

De trainingen

Er zijn twee trainingen. Bij de mindfulnessstraining ligt het accent op een milde, niet-veroordelende manier van kijken naar je ervaringen, gedachten en emoties in het hier en nu. Bij de compassietraining ligt het accent op een meer vriendelijke houding naar jezelf. Voor beide geldt dat ze bestaan uit 8 wekelijkse bijeenkomsten van twee en half uur en een terugkombijeenkomst. Bij elke bijeenkomst staat een thema centraal, bijvoorbeeld grenzen of stress. We werken aan de hand van een trainingsprogramma wat u meekrijgt. Verder krijgt u een Cd waar de oefeningen die we tijdens de training doen opstaan. Hierbij moet u denken aan meditatie oefeningen, yoga oefeningen en visualisatie oefeningen. Naast het volgen van de training wordt u ook gevraagd dagelijks te oefenen aan de hand van de Cd en de huiswerkformulieren. Om de beoogde veranderingen te volgen worden er op verschillende momenten enkele korte vragenlijsten afgenomen. Er wordt een eenmalige bijdrage van 25,- euro gevraagd voor de vergoeding van de Cd's en de trainingsklapper.

De trainer

De trainingen worden gegeven door Judith Boersma. Zij is een ervaren psychotherapeut. Zij geeft al jaren trainingen met veel enthousiasme omdat elke keer weer zichtbaar wordt hoeveel baat mensen erbij hebben. Bovendien zijn het thema's die haar na aan het hart liggen. De mindfulnessstraining is gebaseerd op het werk van Jon Kabat-Zinn. De compassietraining is gebaseerd op het werk van Paul Gilbert.

Aanmeldprocedure

Als u zich herkent in bovengenoemde klachten kunt u zich aanmelden. Vervolgens vindt er een kennismakingsgesprek plaats om wederzijds te verkennen of deze training voor u geschikt is. Afhankelijk van de belangstelling voor deze trainingen kan het enige tijd duren voor u kunt deelnemen. Er start een groep op:

Donderdag 4 april 13.30 – 16.00

Vrijdag 5 april 9.00 – 11.30

Donderdag 2 mei 9.00 – 11.30

Vrijdag 3 mei 13.30 – 16.00

Donderdag 12 september 13.30 -16.00

Vrijdag 13 september 9.00 -11.30

Doorgaans worden de trainingen vergoed door de zorgverzekeraar. Hiervoor is een verwijfsbrief van de huisarts of een andere verwijzer noodzakelijk.

Informatie en aanmeldingen:

Praktijk voor Psychotherapie Judith Boersma

Hoendiepskade 24

9718 BG Groningen

06-33334908. Bgg kunt u een bericht inspreken op de voicemail.

j.boersma@psychotherapie-nexus.nl

www.psychotherapie-nexus.nl

Voor routebeschrijving en plattegrond zie achterzijde.