

# VTO-aanbod

Voor professionele doelgroepen, scholen, huisartsen, ...



## PROGRAMMA 2010

Vorming Bierbeek en Vorming Tienen

# Mindfulness

Lien Poffé

Donderdag 10 juni 2010  
20u00 tot 21u30  
Psych. Kliniek Broeders Alexianen Tienen  
Seminariezaal

De therapievorm binnen de gedragstherapie 'Mindfulness Based Cognitive Therapy' (MBCT) leert je om te gaan met de uitdagingen van het dagelijkse leven. De basis is om met opmerkelijke aandacht te leven en respect te cultiveren voor wat je nu kunt en wie je nu bent en wat zich nu aanbiedt. MBCT is effectief gebleken in de behandeling van ondermeer stressgerelateerde klachten, stemmingsstoornissen, angststoornissen, obsessief-compulsieve stoornissen en chronische pijn.

Daarnaast ervaren deelnemers gunstige effecten op hun algemeen welbevinden en empathisch vermogen, wat het een ideale hulpverlenerstraining maakt.

Mindfulness is iets wat men moet ervaren. Men kan het niet louter theoretisch vatten. Vandaar dat we na een korte theoretische uiteenzetting zelf aan de slag gaan. Tijdens de workshop komen verschillende meditatie-oefeningen aan bod, zodat de deelnemers ervaren wat MBCT inhoudt.



Psychiatrische Kliniek  
Broeders Alexianen  
Liefdestraat 10  
3300 Tienen  
tel 016/80.75.11  
fax 016/82.13.08  
e-mail: [vormingtienen@fracarita.org](mailto:vormingtienen@fracarita.org)  
[www.alexianentienen.be](http://www.alexianentienen.be)

Lien Poffé, psychologe, maakt sinds 2005 gebruik van MBCT. Ze heeft zich hierin bijgeschoold via het volgen van de 8-weken-cursus bij Johan Van de Putte en verschillende workshops bij David De Wulf. In het verleden verzorgde ze reeds meerdere workshops en MBCT trainingen voor cliënten en hulpverleners.

## Inschrijven

Tot en met maandag 7 juni 2010.  
Via e-mail: [vormingtienen@fracarita.org](mailto:vormingtienen@fracarita.org)  
Prijs: € 10,00 (gratis voor personeelsleden en studenten) met drink na afloop.  
Rekening nr. 734-3951513-33  
met vermelding "Seminarie Mindfulness - 10/06/2010".  
Betaling op de seminarieavond zelf kan ook.

Kijk ook op  
[www.alexianentienen.be](http://www.alexianentienen.be)  
[www.kamillus.be](http://www.kamillus.be)

