

Over Compassion Focused Therapy

CFT staat voor Compassion Focused Therapy. Het is net als ACT een van de nieuwere vormen van de cognitieve gedragstherapie.

Compassie focus therapie is een vorm van psychotherapie die ontwikkeld werd door prof. dr. Paul Gilbert. Deze vorm van therapie brengt technieken uit de cognitieve gedragstherapie samen met concepten uit de evolutieleer, sociale psychologie, ontwikkelingsleer, neuropsychologie en mindfulness.

Door een vorm van **milde aandacht** ga je je geest trainen om aandacht te hebben voor innerlijke warmte, veiligheid, troost, mildheid voor anderen en voor jezelf.

Een van de kerntaken van deze vorm van therapie is je geest trainen om milder te zijn voor jezelf.

Op deze manier kunnen problematische patronen in het denken en de emoties zoals angst, boosheid, schaamte, zelfkritiek, ... doorbroken worden.

Inhoud van de training

'Compassion' bevat 2 elementen die essentieel zijn:

- Het is een **bewustwording** van de stress of het lijden dat jij en/of anderen ervaren.
- Het is een sterk **engagement** dat je aangaat om met dit lijden om te gaan en het alledaags functioneren te veranderen naar de richting die we wensen.

De patronen die er bestaan tussen ons denken en de basisemotieregeling kunnen door middel van deze vorm van therapie worden blootgelegd en veranderd door met milde aandacht met ons denken en voelen om te gaan.

Op deze manier kunnen we op een efficiëntere manier met problemen omgaan.

Door met milde aandacht om te gaan met ons denken en voelen hebben we onrechtstreeks ook een invloed op ons gedrag.

Praktisch

De training bestaat uit 7 groepssessies. Deze sessies worden begeleid door klinisch psychologe Ingrid Daems. Zij is verbonden aan PZ Sint-Annendaal in Diest.

Locatie

De cursus wordt gegeven in:

Veemarkt 3
3290 Diest

Data

De cursus vindt plaats op donderdag van 13 tot 14.45 uur.

De eerstvolgende reeks is gepland op:

- Do 19/01/2023
- Do 02/02/2023
- Do 16/02/2023
- Do 23/02/2023
- Do 02/03/2023
- Do 09/03/2023
- Do 23/03/2023

Deelnameprijs

Deze cursus komt in aanmerking voor een terugbetaling via de eerstelijnspsychologische zorg (ELP) voor volwassenen.

Bij het kennismakingsgesprek moet je daarom jouw rijksregisternummer opgeven.

Per sessie betaal je zelf een bijdrage van € 2,5. Bij niet of laattijdig verwittigen van afwezigheid (minder dan 24 uur voor aanvang sessie) wordt € 20 aangerekend.

Voor wie?

Voor personen met een sterk gevoel van zelfkritiek en gevoelens van schaamte. Voor mensen die het moeilijk hebben om warmte en mildheid toe te laten door anderen, maar ook voor zichzelf.

Bij deze training is jouw bereidheid om mee te werken en de oefeningen uit te proberen van groot belang. De training is een groepstherapie en een cursus in één.

Wekelijks krijg je huiswerk mee. Er wordt van jou verwacht dat je tussen de sessies hiermee actief aan de slag gaat

Indien je momenteel midden in een depressie zit of recent een traumatische gebeurtenis meemaakte, is het beter je deelname uit te stellen tot wanneer de acute klachten verminderd zijn.

De groep bestaat uit maximaal 10 deelnemers.

Aan de inschrijving gaat een **kennismakingsgesprek** vooraf waarbij we meer uitleg geven en ruimte geven aan jouw specifieke verwachtingen.

Contactgegevens

Voor meer info en inschrijven:

Ingrid Daems, klinisch psychologe

- Gsm: 0489 11 93 59
- E-mail: ingrid.daems@sad.be

CFT Compassion Focused Therapy

Op basis van o.a. cognitieve gedragstherapie, evolutie- en ontwikkelingsleer, sociale psychologie en mindfulness

Groepssessie eerstelijnspsychologische zorg
voor volwassenen

