

Mindfulnessvereniging vzw
Nieuwsbrief 'Mindfulness en onderwijs'



De commissie onderwijs van Mindfulnessvereniging vzw
en
het Vaardighedenteam van de Universiteit Antwerpen
nodigen u van harte uit.

Symposium

5 februari 2021

THEMA

**“Mindful omgaan met veranderingen, crisissen, onzekerheden”
In het onderwijs en de zorg**

Rekening gehouden met de COVID 19-situatie vindt dit symposium online plaats.

Waar?

Online via ZOOM

Wanneer?

Vrijdag 5 februari 2021 van 09 u. tot 16.30 u.

Prijs?

25 euro voor leden

45 euro voor niet-leden

Inschrijven en betalen doe je via

Je vermeldt “Symposium 2021 + je voor- en achternaam”

Schrijf je **HIER** in!

... Voor meer informatie ...

www.mindfulnessvereniging.be

Programma

VOORMIDDAG

- 09:00 – 09:15 Registratie
- 09:15 – 09:30 Welkom door
- Prof. dr. Katrien Bombeke (UA)
 - Mia Jansen (Commissie onderwijs Mindfulnessvereniging vzw)
- 09:30 – 10:00 Meditatie en lezing door dr. Edel Maex, psychiater ZNA
Als alles verandert
- 10:00 – 10:30 Dr. Kathleen Van der Gucht, KULeuven, mindfulnessonderzoek en oprichter LMC
**Wat de wetenschap ons vertelt over Mindfulness.
Een update van recente wetenschappelijke bevindingen.**
- 10:30 – 11:00 Pauze
- 11:00 – 12:00 Prof. Dr. Steven Laureys, neuroloog, universiteit Luik
No-nonsensemeditatie
- 12:00 – 12:30 Interactie sprekers en deelnemers

12:30 – 13:30 Lunchpauze

NAMIDDAG

- 13:30 – 14:30 **Workshop – reeks 1**
- 14:30 – 15:00 Pauze
- 15:00 – 16:00 **Workshop – reeks 2**
- 16:00 – 16:30 **Uitwisselen van impressies en afsluiting**
Moderator Jan Jacobs

Meer over de workshops

Je kan in de namiddag twee workshops kiezen. Dat doe je via de inschrijving.

Themaworkshops: “Mindful omgaan met veranderingen, crisissen, onzekerheden”

Voor alle doelgroepen met de focus op het thema

1. Eenzaamheid in tijden van corona (max. 40)

In deze workshop verkennen we samen wat de impact is van de corona-pandemie op de ervaren eenzaamheid binnen verschillende groepen. En hoe mindfulness een meerwaarde kan bieden in het omgaan met eenzaamheid.

Lien De Rijdt is klinisch psycholoog en gedragstherapeut. Ze is werkzaam in een Psychologen Praktijk Lier als ambulante psychotherapeut en in ZNA Stresskliniek als therapeutisch coördinator en mindfulnessstrainer.

2. Totale acceptatie temidden de turbulentie (max. 40)

Ongewenste, heftige, ongevraagde omstandigheden accepteren? Hoe doe je dat? Vooreerst kijken we met een afstandelijke betrokkenheid naar de storm die buiten raast. We oefenen opmerkzaamheid zonder meegezogen te worden in oordelen. We leren voetje voor voetje accepteren wat er zich voordoet en voeden onszelf met mildheid en mededogen. Via mindfulle oefeningen proef je hoe je jezelf kan bevrijden van nutteloze spanning. Door totale acceptatie komt er ruimte om creatief en vol vertrouwen te leven, ook in deze turbulente tijden.

Mia Jansen is leraar in het secundair onderwijs, mindfulnessstrainer, medewerker van de vzw mindfulnessvereniging en het Mindful Collectief en van de Academie voor Levenskunst.

3. Mindfulness en superdiversiteit (max. 40)

Reinhilde Pulinx merkt een spanning op tussen de stijgende interesse voor mindfulness en meditatie enerzijds en de toenemende verharding en individualisering in onze samenleving anderzijds. Vanuit een oprechte maatschappelijke betrokkenheid geeft ze aanzetten wat mindfulness kan betekenen in de superdiverse klas, school en ruimere samenleving.

Dr. Reinhilde Pulinx is als onderzoeker verbonden aan de Hogeschool UCLL. Zij beoefent al jaren mindfulness, verdiept zich in de boeddhistische oorsprong en werkt rond mindfulness en diversiteit. Zij is tevens medewerker van de vzw mindfulnessvereniging en het Mindful Collectief.

4. Leren mediteren (onbeperkt)

In deze workshop krijg je een aanzet tot leren mediteren. Meditatie is de basistechniek van het werken met Mindfulness. Meditatie is heel eenvoudig: stil worden, je geest en je hart openen, aanwezig zijn.

Dr. Edel Maex is psychiater en zenleraar.

5. Mindful omgaan met verlies en rouw (max. 40)

Bij ‘rouw’ denken we vaak spontaan aan de dood, maar er zijn veel andere vormen van verlies, zeker in deze coronatijden. In de loop van ons leven worden we allemaal geconfronteerd met verlieservaringen en toch weten we niet altijd hoe omgaan met rouw, noch onze eigen rouw

noch die van anderen. In deze workshop kijken we samen naar wat rouwen eigenlijk is en hoe mindfulness ons kan helpen om ermee om te gaan.

Dominique Guiette is mindfulnessbegeleider en vrijwilliger verlies- en rouwbegeleiding.

6. Mindfulness en zelfleiderschap, een synergetisch huwelijk (max. 20)

Mindfulness maakt je zelfbewuster, samen met de 7 gewoonten kom je tot meer zelfsturing. Bijna alle stress die mensen ervaren, komt uit henzelf en niet van buitenaf. Mindfulness kan je helpen om je daarvan bewust te worden. Het is bovendien een bejegeningwijze, een manier om met jezelf en met elkaar om te gaan. De 7 gewoonten van Stephen Covey helpen je om niet die dingen te doen die negatieve stress veroorzaken. Je leert doelbewuster te leven wat stress voorkomt. In deze workshop verbinden we Mindfulness met die 7 gewoonten van Stephen Covey. Met welke bril kijk je naar de wereld om je heen? Wat kan je helpen om een antwoord te bieden op de dingen die op je afkomen of m.a.w. hoe kan je de ruimte tussen stimulus en respons invullen?

Goele Luyts heeft 25 jaar lesgegeven in het secundair onderwijs en integreerde regelmatig mindfulnessoefeningen in de klas. Ze werkt nu in haar eigen coachingspraktijk Bee Inspired als KernTalentenanalist, loopbaanbegeleider en mindfulnesstrainer. Daarnaast begeleidt ze als gecertificeerd Coveytrainer scholen bij sociaal – emotionele ontwikkeling en het stimuleren van persoonlijk leiderschap met ‘Leader in Me’.

7. De kracht van mindfulness: mentaal welzijn in deze bijzondere tijd (max. 30)

De aanhoudende periode waarin we moeten dealen met het coronavirus, hakt er bij velen van ons flink in. Het vraagt soms meer moed, doorzettingsvermogen, veerkracht en geduld dan we nog kunnen opbrengen. Hoe kan mindfulness bijdragen tot veerkracht en mentaal welzijn? In deze workshop zal je enkele inzichten en mindfulnessoefeningen aangereikt krijgen die hierbij ondersteunend kunnen zijn. De (mogelijke) benefits kunnen zowel voor jou als voor je leerlingen, studenten of cliënten een meerwaarde zijn, en zijn ook toepasbaar op andere lastige situaties.

Marleen Van den Bosch is gespreksbegeleider, supervisor, stress en burn-outcoach. Ze is mindfulnesstrainer met trainingservaring met jongeren, studenten, leerkrachten /docenten en volwassenen met angst -en stressklachten.

8. Mindful opvoeden in woelige tijden (max. 40)

Hoewel de impact van de Corona-crisis voor elk gezin uniek is, kunnen we stellen dat ‘plotse verandering’ een rode draad vormt. Veranderingen dagen ons uit. Nadat we van de eerste schok bekomen zijn, zetten ze ons aan om te groeien. In de workshop bespreken we hoe de lockdown voor vele mensen een duw was uit de ‘doe-modus’ in de ‘zijns-modus’. Of een maandenlange mindfulness-oefening. Wat betekent dit voor ons ouderschap en de manier waarop we opvoeden? Vanuit onze ervaring in het werken met gezinnen, dragen we graag een aantal handvaten aan om mindful op te voeden in deze woelige tijden.

Evelien Torfs is Facilitator van persoonlijke groei en mindfulnesstrainer.

Na 9 jaar gewerkt te hebben als gezinsbegeleidster bij het CKG in Vilvoorde is ze sinds 2 jaar als zelfstandige actief in verschillende samenwerkingen (Slowify, gewoonweg zijn, Springbok Coaching, Schoenen Torfs,...)

Valerie De Roy heeft de afgelopen tien jaar ouders, kinderen (tussen 0 en 12 jaar) en leerkrachten begeleid met vragen rond opvoeding, goede communicatie en positief klimaat in het gezin en de klas. Daarnaast begeleidt en coacht ze studenten orthopedagogie gedurende hun stage. Als zelfstandige in bijberoep heeft ze weerbaarheidstrainingen mee vorm gegeven.

**9. Mindfulness voor kwetsbare patiënten:
randvoorwaarden en interventies bij het aan de slag gaan in de praktijk (max. 32)**

In 2010 werd in wijkgezondheidscentrum Brugse Poort te Gent van start gegaan met mindfulnessstrainingen op maat van kwetsbare patiënten. Van bij de start van de trainingen bleek uit een kwalitatieve bevraging dat de deelnemers de training zeer waardevol vonden. Ze toonden een grote compliance en leerden vaardiger om te gaan met stress en moeilijke emoties; het samen in groep oefenen had een empowerend effect. In deze workshop gaan we, vertrekkende vanuit deze praktijkervaring, in op elementen zoals toeleiding van kwetsbare deelnemers, indicaties en tegen-indicaties voor deelname, omgaan met moeilijkheden die deelnemers tijdens de training ondervinden.

Kristel Luyckx werkt als praktijkondersteuner voor huisartsen GGZ in wijkgezondheidscentrum Brugse Poort te Gent. WGC Brugse Poort verstrekt eerstelijnsgezondheidszorg aan een patiëntenpopulatie van ongeveer 6000 ingeschreven patiënten met een divers culturele achtergrond.

10. Mindfulness in (de lichamelijke) gezondheidszorg (max. 40)

Deze workshop wil ruimte bieden aan mindfulnessstrainers die werken in de context van de lichamelijke gezondheidszorg (in en buiten het ziekenhuis) om ervaringen uit te wisselen en te reflecteren rond aspecten van ieders mindfulnesspraktijk, zoals

- *Aanpassen van programma's en oefeningen voor specifieke doelgroepen/problematieken*
- *Mindfulness en therapeutische gesprekken*
- *Mindfulness voor zorgverleners*
- *Mindfulness als zelfzorg in het omgaan met lijden*
- *Netwerking*

Ineke Van Mulders werkt als psycholoog in het UZBrussel (Borstkliniek).

Ze geeft mindfulnessstraining aan mensen met kanker, aan zwangere vrouwen/koppels, aan ziekenhuispersoneel en studenten.

Elisabeth Moreau werkt als arts klinisch bioloog in het AZ Delta Roeselare.

Ze gaf mindfulnessstraining o.a. aan oncologische patiënten in AZ Delta en geeft nu training aan collega's artsen (in opleiding) (regio Brugge, via doctors4doctors).

Ingrid Jacobs werkt als psycholoog-psychotherapeut in het UZGent.

Ze geeft mindfulness en compassietraining aan oncologische patiënten, mensen met chronische pijn en trauma en burn-outpatiënten.

11. Het communicatiekompas: navigeren in woelige tijden en omgaan met diversiteit (max. 40)

Sinds 2011 wordt tijdens de artsenopleiding aan de Universiteit Antwerpen een ervaringsgerichte training aangereikt rond het omgaan met diversiteit. Deze training is gebaseerd op drie visuele metaforen die het bewustzijn rond diversiteit aanscherpt en ook als houvast kan gebruikt worden in de dagdagelijkse praktijk. Deze metaforen zijn de caleidoscoop, de ijsberg en het communicatiekompas. Ze lijken ons uitgelezen tools om net in deze woelige tijden vol veranderingen te gebruiken. In deze training maken jullie –laverend tussen ervaren, denken en doen- kennis met de metaforen.

Prof. dr. Liesbeth Verpooten en prof.dr. Winny Ang zijn huisarts en kinder- en jeugdpsychiater. Ze zijn beiden docent Communicatie en Arts & Maatschappij aan de UA.

12. Muziek en Mindfulness (max. 24)

We zullen experimenteren met stem en klank. Ook proberen we te kijken wat muziek met ons doet. Daarvoor zou je op voorhand een kort muziekstuk (bv. op cd) moeten kiezen dat je tijdens de workshop kan beluisteren. Muzikale voorkennis is niet vereist.

Anna Pabst is orthopedagoge en muziekpedagoge. In haar professionele loopbaan heeft ze lange tijd gewerkt als muziektherapeute met mensen met een mentale handicap.

13. Mindfulness en therapie (max. 30)

Vanuit nieuwsgierigheid gaan wij beiden deze workshop aan. We vertrekken vanuit wat we zelf tegenkomen in ons therapeutisch werk en in onze Mindfulnesspraktijk. We zijn heel benieuwd hoe anderen hiermee omgaan. Zo zullen we samen verder in gesprek gaan hierover.

Mieke Hoste is werkzaam als klinisch psycholoog/psychotherapeut in de groepspraktijk KAA19. Mindfulness vormt de basis van de bejegeningwijze in de psychotherapie en is een algemene inspiratiebron.

Jen Bertels is werkzaam als psycholoog in de eigen praktijk en Mindfulnessstrainer in de Stresskliniek van Ziekenhuisnetwerk Antwerpen. Mindfulness vormt de basis van haar therapeutisch werk en is een persoonlijke keuze. Zij zijn tevens medewerker van de vzw mindfulnessvereniging.

14. Mindfulness in Loopbaanbegeleiding (max. 40)

Mindfulness kan naadloos in een loopbaanbegeleidingstraject worden ingezet. Tijdens deze workshop mag je de volgende praktische inhoud verwachten: Wat is loopbaanbegeleiding precies? Hoe wordt loopbaanbegeleiding ondersteund vanuit de Vlaamse overheid? Mindfulness als bejegeningwijze tijdens de coaching. Enkele mindfulnessstechnieken en -oefeningen die kaderen binnen loopbaanbegeleiding.

Laurens Van Thillo is loopbaanbegeleider, mindfulnessstrainer en wandelcoach.

Hij gidst mensen die op zoek zijn naar persoonlijke groei en verdieping. Daarvoor zet hij zijn businesservaring in en zijn passie voor mindfulness en de natuur.

15. DOS CERVEZAS POR FAVOR ...

Van Corona tot Desperados, over pandemie en jeugdhulp (max. 50)

'Verbondenheid' is een basisconditie voor menselijkheid. 'Corona' laat deze conditie scherper aanvoelen, onder vorm van 'nood' en 'existentiële crisis'.

Jongeren zijn in hun ontwikkeling bij uitstek aangewezen op een sociale omgeving. Dat is tevens een kwetsbaar gegeven. Corona stelt deze kwetsbaarheid op scherp.

Ook voor hulpverleningsteams zijn het 'de verbindingen die werken'. Corona legt ook daar de kwetsbaarheden bloot.

In de workshop staan we samen stil bij de impact van de Corona pandemie op jongeren en hulpverlening en onszelf. We onderzoeken wat Mindfulness als bejegeningwijze kan betekenen, evenals hoe MFN meditatie heilzaam kan zijn. Zo biedt de pandemie ook kansen om, breder dan de crisis, een gedeelde menselijkheid aan te raken.

Jan De Vos is kinder- en jeugdpsychiater, systeemtherapeut en mindfulnessstrainer. Hij is verbonden aan MFC Ave Regina in Lovenjoel en als freelance consultant betrokken op meerdere jeugdhulpvoorzieningen.

Klasworkshops

Kleuter- en basisonderwijs

16. Yoga & Mindfulness voor kinderen 5-8 jaar – Hoe leren we jonge kinderen rust vinden in zichzelf? (max. 40)

Yoga en Heart- & Mindfulness introduceren bij jonge kinderen is best een uitdaging, en dus niet gemakkelijk. Besef dat je bouwstenen aanreikt die jonge kinderen kunnen gebruiken in hun verdere ontwikkeling als kind, puber, volwassene. Tijdens deze interactieve workshop kijken we vooral naar de basis en proberen we dit zo eenvoudig mogelijk aan te bieden. Helemaal op kindermaat, speels, kort, afwisselend, bewegend. Kom proeven met jouw ontdekkende kinderlijke blik op dit grote gegeven.

Griet Muyshondt is bezielster van Levenscirkel, een yogastudio en stilteplek waar *bewust-zijn* centraal staat. Als yogadocent en heart & mindfulnesscoach laat Griet mensen groeien in bewustzijn om zo krachtiger in het leven te staan. De thuisbasis van Levenscirkel is in Dilbeek, maar Griet geeft workshops in scholen en bedrijven over heel Vlaanderen.

17. Mindful kijken. Slow Focus (max. 30)

Tijdens een Slow Focus sessie leer je bewust naar kunst kijken. Je vertraagt, ontprikkert, en gaat samen met de groep in gesprek over een foto. Via korte oefeningen uit mindfulness, yoga en oosterse filosofie richt je jouw aandacht op jezelf en het moment. Daarna neem je de tijd om stil te staan bij één foto en ga je in gesprek met elkaar over wat je ziet aan de hand van de techniek Visual Thinking Strategies (VTS). Tijdens deze workshop probeer je Slow Focus zelf uit, en geeft de gids inzicht in de gebruikte technieken en inspiratie zodat je er zelf mee aan de slag kan in de klas. We wisselen van gedachten over mogelijke samenwerkingen tussen musea en het onderwijs.

Karolien Bogaert werkt als museumgids en freelance educatief medewerker in het FOMU, en is daarnaast ook fotograaf en grafisch vormgever bij Atelier Kostum. Karolien is oprichter van “Ruimtereizigers”, een platform voor interactieve kunstbeleving.

18. Muzicando – mindful bewegen, ademen en zingen (max. 40)

Ons lichaam is een instrument dat steeds verandert. Door aandacht te leren geven, krijg je inzicht in wat er nodig is om dit prachtige en wijze instrument te laten klinken. Mindful bewegen, ademen en zingen is iets wat toegankelijk is en helend kan zijn voor kinderen individueel, maar ook collectief, als klasgroep. In deze workshop breng ik inzichten uit verschillende mindfulness-gerelateerde kaders samen (integrale benadering, deep democracy en embodiment), en doen we enkele praktische oefeningen die je ook met kinderen en ouders kunt doen.

Ylva Berg is trainer Mindfulness (MBSR/MBCT en Mindful Opvoeden), Deep Democracy-instructor, supervisor en facilitator van groepsprocessen, met expertise in inclusieve besluitvorming en conflictresolutie. Daarnaast is ze zangeres en ontwikkelde in 2016 “Muzicando”, een muziek-en-mindfulnessprogramma voor kleuter- en basisscholen. Thema's die haar nauw aan het hart liggen zijn opvoeding & onderwijs, actief burgerschap, en culturele diversiteit.

19. Mindfulness als keuzevak binnen het curriculum (max. 40)

Korte mindfulness oefeningen tijdens de les worden gewaardeerd door leerlingen van de 3e graad. Waarom dan geen stap verder gaan en mindfulness 2u per week aanbieden als een keuzevak? Dat is het experiment dat we op het Xaveriuscollege 2 jaar geleden zijn gestart. De module mindfulness heeft een praktische component, waarin we leerlingen laten kennismaken met verschillende mindfulness oefeningen, alsook een meer theoretische en filosofische component.

Het keuzevak is nog steeds een zaadje dat moet groeien. In deze workshop wil ik jullie tonen hoe dit zaadje er nu uitziet en mijn ervaring delen: hoe gaan we te werk? Wat zijn de reacties van de leerlingen? Wat zijn mogelijke problemen die je kan tegenkomen?

Jeroen Crobeck koos na een master bio-ingenieurswetenschappen voor een carrière als leerkracht omdat hij vanuit zijn eigen ervaring sterk overtuigd was van het potentieel van mindfulness binnen het onderwijs. Naast natuurwetenschappen en microbiologie geeft hij mindfulness als keuzevak voor de 3e graad ASO en mindfulness workshops voor leerkrachten in de Stresskliniek (ZNA) te Antwerpen. Daarnaast begeleidt hij Europese studenten in een Erasmus+ project rond mindfulness en kunst op AP hogeschool. Hij is tevens medewerker van de vzw mindfulnessvereniging en het Mindful Collectief.

20. Boost Your Mind - Een Wetenschappelijk Gefundeerde Mindfulness Training voor Jongeren, Geschikt in Tijden van Crisis (max. 40)

Boost Your Mind is een trainingsprogramma voor jongeren die verhoogde stress en/of crisis ervaren. Het werd ontwikkeld in het kader van een studie naar de effecten van mindfulness bij jongeren met kanker. De wetenschappelijk gefundeerde basis van dit programma maakt het zeer geschikt voor onderbouwde aanpassingen naar de noden van verschillende doelgroepen en settings. Zeer recent gebeurde dit nog voor online gebruik in het kader van het Mind-U project van Leuven Mindfulness Centre, tijdens de covid-19 pandemie. In deze WS kom je meer te weten over de verschillende toepassingen van BYM bij jongeren (in crisis) en de mogelijkheden en voorwaarden om BYM te gebruiken in de eigen setting en met de eigen doelgroep.

Inge De Leeuw is als klinisch psycholoog en mindfulnesstrainer betrokken in verschillende (lopende) mindfulnessstudies aan het Leuven Mindfulness Centre (LMC). Daarnaast verzorgt ze een groeps- en individueel, een real life- en online mindfulness aanbod in PraxisP te Leuven en in haar eigen praktijk Mindful Support in Gent. Ze is psycholoog en mindfulnesstrainer bij volwassenen, kinderen, jongeren en gezinnen.

21. Mindfulnessmomenten in de klas (max. 20)

Deze workshop gaat aan de slag met volgende vraag: hoe kan je kleine mindfulnessoefeningen aanbieden bij het begin, tijdens of op het einde van de les, zodat jijzelf en de leerlingen even kans krijgen om op adem te komen, er even te mogen zijn, zonder iets te moeten doen? Na een korte introductie experimenteren we aan de hand van kleine oefeningen en ervaren we wat dit met ons doet.

Goele Luyts heeft 25 jaar lesgegeven in het secundair onderwijs en integreerde regelmatig mindfulnessoefeningen in de klas. Ze werkt nu in haar eigen coachingspraktijk Bee Inspired als KernTalentenanalist, loopbaanbegeleider en mindfulnesstrainer. Daarnaast begeleidt ze als gecertificeerd Coveytrainer scholen bij sociaal – emotionele ontwikkeling en het stimuleren van persoonlijk leiderschap met ‘Leader in Me’.

22. Mindfulness en verbindende communicatie (max. 20)

Verbindende (geweldloze) communicatie is een vorm van mindful communiceren waarbij je authentiek je boodschap leert verwoorden zonder de ander te kwetsen of in conflict te raken. Dit gedachtegoed van Marshall Rosenberg verwijst naar een taal, houding en bewustzijn die bijdragen aan meer verbinding en minder conflicten. In deze workshop maak je ook kennis met concrete methoden zoals luistercirkels om deze houding te integreren in je klas en les. Ook herstelgesprekken en herstelcirkels op basis van verbindende communicatie komen aan bod (herstelgerichte ipv sanctionerende aanpak bij conflicten).

Anouk Vroemans is leraar en leerlingbegeleider in het secundair onderwijs, mindfulnessstrainer en trainer verbindende communicatie. Zij is tevens medewerker van de vzw mindfulnessvereniging en het Mindful Collectief.

23. Mindfulness online voor leerlingen : laagdrempelig en verbindend (max. 20)

in de schoolcontext, in het klasgebeuren en binnen leerlingenbegeleiding

Op Pius X in Antwerpen loopt het experiment om leerlingen mentaal te ondersteunen op een toegankelijke en laagdrempelige manier via mindfulness online. Tijdens een halfuur durende sessie per week maken leerlingen in een kleine, veilige groep kennis met eenvoudige oefeningen gebaseerd op mindfulness. Deze meditatie-oefeningen zijn kort (5 tot 15 minuten) en daarna is er ruimte om vragen te stellen en de oefening te bespreken. Leerlingen oefenen thuis met een geluidsbestand. In deze workshop komen de opzet, ervaringen, valkuilen en mogelijkheden van mindfulness online aan bod.

Anouk Vroemans is leraar en leerlingbegeleider in het secundair onderwijs, mindfulnessstrainer en trainer verbindende communicatie. Zij is tevens medewerker van de vzw mindfulnessvereniging en het Mindful Collectief.

24. Mindful Kijken. Slow Focus (max. 30)

Tijdens een Slow Focus sessie leer je bewust naar kunst kijken. Je vertraagt, ontprikkelt, en gaat samen met de groep in gesprek over een foto. Via korte oefeningen uit mindfulness, yoga en oosterse filosofie richt je jouw aandacht op jezelf en het moment. Daarna neem je de tijd om stil te staan bij één foto en ga je in gesprek met elkaar over wat je ziet aan de hand van de techniek Visual Thinking Strategies (VTS). Tijdens deze workshop probeer je Slow Focus zelf uit, en geeft de gids inzicht in de gebruikte technieken en inspiratie zodat je er zelf mee aan de slag kan in de klas. We wisselen van gedachten over mogelijke samenwerkingen tussen musea en het onderwijs.

Lise Lotte ten Voorde is museumgids in het FOMU, journaliste, en fan van filosoferen met kinderen en jongeren. Lise Lotte ontwikkelde de "Museum Doe Kaarten", een set met opdrachten die je helpen om verbinding te maken met een kunstwerk.

25. Rondetafel: met mindfulness aan de slag in het hoger onderwijs (max. onbeperkt)

Sinds enkele jaren demonsteren wij op het symposium Mindfulness & Onderwijs op welke manier wij aandachtstraining implementeren in de opleiding geneeskunde aan de Universiteit Antwerpen. Wij krijgen zelf ook elke keer nieuwe ideeën om er verder mee aan de slag te gaan. Deze sessie wil een forum bieden waarin verschillende opleidingen initiatieven en ervaringen met het inbedden van mindfulness in het hoger onderwijs kunnen delen. We nodigen jullie uit om een overzichtsslide, korte oefening, lesmateriaal, of ruw idee mee te brengen en voor te stellen aan elkaar. Op deze manier kunnen we leren van elkaar en materiaal uitwisselen.

Dr. Angelica Meers leerde mindfulness kunnen in 1999 en past dit sindsdien regelmatig toe in haar praktijk als gynaecologe. Ze geeft sinds 2012 communicatie-training aan de UA.

Dr. Katrien Bombeke is huisarts en professor communicatie-onderwijs aan de Faculteit Geneeskunde en Gezondheidswetenschappen. Via haar onderzoek naar patiëntgerichtheid ging ze op zoek naar manieren om de hulpverlener-als-persoon meer zuurstof te geven.

26. Kijken naar kunst of de kunst van het kijken (max. 40)

Door te kijken naar kunst dagen we ons creatief denkvermogen uit. Gedetailleerd waarnemen en (samen) kritisch interpreteren werkt bevorderend voor zowel hulpverleners en leerkrachten als patiënten en leerlingen/studenten. We observeren gedetailleerd in groep enkele kunstwerken en luisteren naar de verschillende visies en interpretaties. Samen waarnemen laat zien hoe verschillend we kijken. "It's not about how you look, it's about how you see". Deze sessie wordt in het stagejaar van de masteropleiding geneeskunde aan de Universiteit Antwerpen aangeboden aan toekomstige artsen, waarbij zij zelf ook ieder een kunstwerk voorstellen aan de groep.

Dr. Sonja Spee is geschoold als cultuur- en communicatiewetenschapper. Zij is onderwijscoördinator van het Vaardighedenteam binnen de opleiding geneeskunde van de Universiteit Antwerpen.

Kristin Van den Bogerd is psychologe en docent communicatie-onderwijs ook binnen de opleiding geneeskunde van de Universiteit Antwerpen. Ze heeft daarnaast een eigen psychotherapeutische praktijk.

27. Harde feiten, zachte zorg: compassievolle zorg door en voor zorgprofessionals (max. 40)

Compassie als ingrediënt van kwaliteitsvolle zorg krijgt steeds meer aandacht aangezien dit zowel het welzijn van de ontvanger en de gever van zorg bevordert. Net in tijden van crisis en onzekerheid kan compassie ons ondersteunen. Maar net in deze tijden van toenemende druk in de zorg en het onderwijs, grote uitdagingen en polarisering, staat compassie onder druk. Deze workshop neemt je mee in het belang van compassie en mindfulness voor zorgprofessionals (in de brede zin van het woord) en in de opleiding van deze professionals.

Dr. Fleur Helewaut is huisarts en mindfulness-trainer. Daarnaast is zij verbonden aan de Faculteit Geneeskunde en Gezondheidswetenschappen van UGent, waar zij zich vooral toespitst op het aanleren van communicatievaardigheden en de ontwikkeling van professioneel gedrag bij studenten geneeskunde.

28. Arts en patiënt: samen mindful (max. 40)

Hoe kan je het gedachtegoed van Mindfulness integreren in je praktijk? Wat is het eigenlijk en welke patiënten raad je het aan? In deze workshop maken we met korte oefeningen kennis met Mindfulness en wat het voor jezelf of je patiënten kan betekenen.

Dr. Isabelle Cuppens was vroeger werkzaam als huis- en spoedarts. Sinds 2010 mindfulness trainer, gecertificeerd coach en erkend bemiddelaar in familiale en sociale zaken.

- 29. Een mindfulnesstraining online organiseren voor studenten in het hoger onderwijs (max. 24)**
In deze workshop delen we de ervaring met het organiseren en geven van een Mindfulness-training voor studenten in hoger onderwijs: de praktische organisatie, de intake-procedure, het moment van de training en de plek, de sessies, de evaluatie.

Liesbeth Van Ouytsel is studentenbegeleider en mindfulnesstrainer.

Na het symposium ontvangen alle deelnemers de opname van de voormiddag en reflecties met oefeningen en inzichten van de workshops.
