



Een 2-daagse intense training voor hulpverleners vrijdag 10 december – zaterdag 11 december

Mindfulness voor Jongeren

Mindfulness is een eenvoudige methode die toelaat om met mildheid naar jezelf en anderen te kijken. Door dieper inzicht in je eigen patronen, kan men meer wijze beslissingen maken.

Gedurende deze intense 2-daagse opleiding leer je het Mindfulnessprogramma voor jongeren.

Dankzij de afwisseling tussen meditatie en levendige metaforen kunnen bepaalde boodschappen op een diepgaande manier ervaren worden. Anekdoten uit de praktijk worden afgewisseld met aangepaste oefeningen en onderwerpen uit de leefwereld van de jongeren.

We oefenen het 8-weken programma in op een praktische manier.

Enkele focuspunten:

- Obstakels bij het oefenen en de buschauffeur
- De 9 punten en het verhaal van Mohini
- De aanpak van stress in de leefwereld van jongeren
- De aanpak van gedachten: meneer en mevrouw commentaar
- De mandala van zijn: het effect van gedachten op je gevoel en emoties
- Invloed van waarneming: de fles
- En meer....

Voor wie?

Hulpverleners die al minstens een basisopleiding hebben gevolgd.
Graag uw kandidatuur sturen naar a@aandacht.be



Begeleiders

David Dewulf is arts en mindfulnesstrainer. Hij werkt samen met de 3 Vlaamse universiteiten voor wetenschappelijk onderzoek. Hij is auteur van een aantal boeken waaronder 'Mindfulness werkboek', 'Mindfulness voor jongeren' en 'Mindfulness voor kids'.

Inge De Leeuw is klinisch psychologe en heeft jarenlange ervaring in het multidisciplinair en systeemgericht werken met kinderen & jongeren met complexe psychosociale en gedragsproblemen en hun families, in de residentiële hulpverlening. Zij heeft uitgebreide ervaring met mindfulness voor jongeren en kinderen.

Bijdrage

Prijs per persoon: €225, inclusief 2 cds en online syllabus
Inclusief middagmaal, parking en theepauzes
Betalen kan met opleidingcheques of via de KMO-portefeuille

Plaats

Centrum Rustpunt
Burgstraat 46
9000 Gent

Overnachting is mogelijk.

Gelieve hiervoor contact op te nemen met Bea Geysen via mail: bea@aandacht.be

Aankomst

Vrijdag 10 december wordt men verwacht vanaf 9:15 u voor registratie, thee en koffie.

Er wordt stipt gestart om 09u45 u en de dag zal eindigen om 17u30.

Zaterdag 11 december start men om 9u00 tot 16u30.

Opm.: vrijdag facultatief avondprogramma van 19u30 tot 21u00

Inschrijven

U kunt zich aanmelden voor deze 2-daagse via de link 'inschrijven'.

www.aandacht.be: link 1-8 dagen



Annulatie

- Meer dan 4 weken vooraf:
verplaatsen zonder kosten, terugbetaling met €10,00 kosten.
- Minder dan 4 weken, meer dan 1 week vooraf:
verplaatsen zonder kosten, geen terugbetaling meer.
- Minder dan 1 week, maar meer dan 3 dagen vooraf:
men kan de dag verplaatsen, kost € 20,00.

Praktische Info

Neem een mat, deken, warme sokken, en eventueel een meditatiebankje of kussen mee .
Voor verdere vragen, mail a@aandacht.be.
Secretariaat Mindfulness : 0494/94 60 60

Voor definitieve data en onderwerpen gelieve steeds www.aandacht.be te raadplegen. Data kunnen wijzigen. Er worden ook vaak nieuwe dagen georganiseerd.

LITERATUUR

‘Mindfulness, een pad van vrijheid’ – Auteur David Dewulf – Uitgeverij Acco.

Het boek beschrijft de ruimere structuur waarin mindfulness al 2500 jaar floreert. Er worden bruggen gelegd tussen deze eeuwenoude wijsheid en het 8 weken programma voor preventie van herval in depressie: MBCT. Er worden verbanden gebracht tussen mindfulness en de westerse cognitieve wetenschap met een aantal concrete oefeningen. Er zijn toepassingen uitgewerkt voor communicatie, boosheid, ontgoocheling, stress en nog veel meer. Het 'HOO-LA' 5 stappen model wordt uitgewerkt.



'Mindfulness werkboek' – Auteur David Dewulf – Uitgeverij Roularta.

Dit praktisch werkboek leert je stap voor stap vaardigheden om te gaan met stress, pijn, emoties en de uitdagingen van iedere dag. Het boek combineert op een unieke manier mindfulness met sleutelementen uit de positieve en cognitieve psychologie en Mind/Body Medicine. Door de korte teksten, praktische oefeningen, spreuken en praktijkvoorbeelden, is dit boek makkelijk te lezen. Praktische toepassingen beschreven in het boek zijn stress, pijn, angst, depressie en boosheid.

'Mindfulness voor jongeren'. – Auteur David Dewulf – Uitgeverij Lannoo.

Dit boek is speciaal voor jongeren geschreven en toont aan de hand van een praktisch 8-stappenplan hoe mindfulness een weg kan zijn naar meer zelfvertrouwen, minder piekeren, minder stress en positief denken. Dit boek biedt vele bruikbare tips en oefeningen aan, geschreven vanuit de leefwereld van jongeren

'Mindfulness voor kids'. – Auteur David Dewulf & Berti Persoons – Uitgeverij Lannoo

In dit boekje voor kinderen neemt de mythische figuur Pol de Trol, een 8 jarige jongen mee op avontuur. Een boeiende afwisseling tussen verhalen en meditaties. Met een inleiding voor ouders en opvoeders.