

## MINDFULNESS KENNISMAKING

### ZELFCOMPASSIE

- Donderdagvoormiddag 8 maart 2012 -



Compassie of mededogen is het vermogen om ons betrokken te voelen bij emotionele pijn, zowel dat van onszelf als dat van anderen. Het gaat samen met de wens deze emotionele pijn in jezelf en anderen te verlichten en de bereidheid daarin verantwoordelijkheid te nemen. Dit is iets anders dan medelijden dat vooral gepaard gaat met angst en sentimentaliteit.

Compassie daarentegen vraagt om moed en ruimhartigheid, zowel naar jezelf als naar anderen toe. De beoefening van zelfcompassie is geenszins egocentrisch, maar zorgt juist voor een gezonde relatie met jezelf en voor een toename van empathie en openheid naar anderen toe.

Compassie is in aanleg bij iedereen aanwezig, maar vaak wordt dit vermogen om allerlei redenen gedeeltelijk of niet aangesproken; waardoor het niet echt tot bloei komt. Gelukkig kan het door beoefening wel ontwikkeld en verder verdiept worden.

In de workshop komt onder andere aan bod :

- Het erkennen van emotionele pijn als deel van het leven.
- De evolutie van ons brein en van ons vermogen tot compassie.
- Het belang van compassie.
- Inzicht in wat compassie al of niet is.
- De drie types van emotieregulatie.
- Reacties op stress en zelfcompassie.
- Kennismaking met de kwaliteiten en vaardigheden van compassie.
- Wegen naar zelfcompassie : ervaringsgerichte oefeningen om onze compassie te vergroten.



## VOOR WIE?

Voor iedereen die meer voeling wil krijgen met (zelf) compassie en dit in zichzelf tot bloei wil brengen.

Deze workshop is een kennismaking voor de uitgebreide compassietraining die in het najaar zal aangeboden worden voor mensen die al ervaring hebben met Mindfulness. Deze zal bestaan uit 6 sessies van elk 2 ½ uur.

## BEGELEIDING

**Hannelore Helmich** is klinisch psychologe en heeft een zelfstandige praktijk te Gent. Door haar wetenschappelijk onderzoek rond Mindfulness in 2006 kwam ze in contact met Dr. Dewulf en volgde bij hem de opleiding tot Mindfulness-trainer. Ze heeft zich gespecialiseerd in Mindfulness Based Cognitieve Therapie, zowel individueel als in groep. Reeds op jonge leeftijd heeft ze zich in meditatie verdiept en heeft hierin ervaring opgedaan in Engeland, India, Bosnië e.a.

**Ria De Block** werkte meer dan 25 jaar als vroedvrouw: 23 jaar op een kraamafdeling, waar ze vrouwen begeleidde tijdens en na hun bevalling en 2,5 jaar prenatale opvolging in een gynaecologen-praktijk. Nu werkt ze parttime als verpleegster op heelkunde en heeft een zelfstandige praktijk, als psychotherapeute, in Lokeren en Belsele. Mindfulness en meditatie kregen betekenis in de moeilijke perioden in haar leven en zorgen nu vooral voor blijheid en dankbaarheid.

## PLAATS

De Blauwe Poort  
Collegebaan 49  
9090 Melle  
België

## BIJDRAGE

Inschrijvingsprijs : € 30,00 per persoon  
Inbegrepen in de prijs: water en thee.

Betaling is mogelijk via KMO-portefeuille (minimumprojectbedrag van 100,00 euro).

Indien u zich ook inschrijft voor de volledige training, geniet u een korting van € 20.  
De data van de trainingen vindt u terug op de site bij Agenda – Meerdaagse.

## INSCHRIJVEN

Inschrijven kan via de link 'Inschrijven' op de site bij Agenda - Kennismaking.



## AANKOMST

Men wordt verwacht vanaf 9u30 voor registratie.  
Er wordt **stipt** gestart om **10u** (gelieve minstens 15 min. vooraf aanwezig te zijn)  
De sessie duurt tot **12u30**.

## PRAKTISCHE INFO

Neem schrijfpapier, een mat, warme sokken, eventueel een meditatiebankje of meditatiekussen mee .

Voor verdere praktische vragen:

[contact@aandacht.be](mailto:contact@aandacht.be)

+ 32 (0)494 94 60 60 of +32 (0)9 328 60 90

## ANNULATIE

- Tot 4 weken voor de start van de training of activiteit kunt u uw inschrijving kosteloos annuleren.
- In geval van annulering tussen 4 en 2 weken voor de aanvang, rekenen we een annuleringsvergoeding aan van 15%.
- Bij annulering tussen 2 weken en 2 dagen voor de start, bedraagt de vergoeding 30%.
- Bij annulering in de 2 laatste dagen bent u ons het volledige bedrag sowieso verschuldigd en is er dus geen terugbetaling mogelijk.
- *U kunt zich wel te allen tijde laten vervangen door een andere persoon, indien ons dit vóór aanvang van de opleiding wordt gemeld en deze persoon naar oordeel van de trainer aan de aanmeldingscriteria voldoet. Aan een dergelijke vervanging zijn geen kosten verbonden.*

3

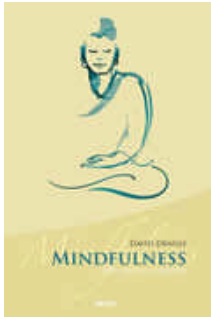
Voor definitieve data en onderwerpen gelieve steeds [www.aandacht.be](http://www.aandacht.be) te raadplegen. Data kunnen wijzigen. Er worden ook vaak nieuwe dagen georganiseerd.

## Het Instituut voor Aandacht en Mindfulness

Het Instituut voor Aandacht en Mindfulness (IAM) werd in 2001 opgericht door dr. David Dewulf. Hiermee introduceerde hij Mindfulness voor preventie van depressie in Vlaanderen. Door de jaren heen is IAM uitgegroeid tot een team van 30 enthousiaste en professionele medewerkers die door het Instituut voor Aandacht en Mindfulness zijn opgeleid en gecertificeerd, en jarenlange ervaring hebben in de hulpverlening.

Het Instituut voor Aandacht en Mindfulness organiseert trainingen voor particulieren en vakkundigen, trainingen voor kinderen en jongeren, vakantieweken en themadagen zoals 'Mindful eten' en 'Mindfulness in je relatie'. Bij het Instituut voor Aandacht en Mindfulness kan men in 1 tot 3 jaar worden opgeleid tot Mindfulness trainer. Daarnaast werkt IAM samen met UGent en KULeuven voor wetenschappelijk onderzoek betreffende Mindfulness. In 2010 verwierf IAM het Qfor-label welke garant staat voor de kwaliteit van haar dienstverlening.

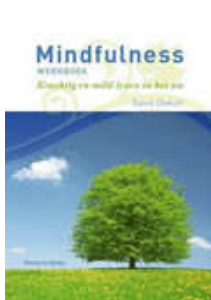
## LITERATUUR - Boeken van David Dewulf

**Mindfulness, een pad van vrijheid (Acco)**

Het boek brengt de ruimere structuur waarin mindfulness al 2500 jaar bestaat op een praktische wijze voor wie een geëngageerd leven wilt leiden. Het boek combineert de Oosterse wijsheid met de moderne westerse psychologie. Je kunt lezen als informatief 'leesboek' maar je kunt het ook gebruiken als werkboek door intensief met de reflecties en meditatieoefeningen om te gaan. Het boek leest prettig door de lichte opmaak. Citaten en overdenkingen zetten je telkens weer aan het denken en de meditatieoefeningen zijn verhelderend.

**Mindfulness meditaties bij een pad van vrijheid (Acco)**

Boekje inclusief 2 cd's met meditaties voor de oefeningen bij een pad van vrijheid.

**Mindfulness werkboek. Krachtig en mild leven in het nu (Roularta/Servire)**

Met dit nieuwe boek leert u stap voor stap de mindfulness vaardigheden aan. Het boek combineert Mindfulness met sleutelementen uit de cognitieve psychologie en Mind/Body Medicine. De korte stukken en de afwisseling met citaten, verhalen en praktijkvoorbeelden maken het boek makkelijk te lezen. Toepassingen zijn o.a. stress, burn-out, emotionele intelligentie, positieve attitude, pijn, STAR-communicatie, grenzen, zelfzorg en preventie van depressie.

**Mindfulness voor jongeren (Lannoo)**

Het boek behandelt een aangepast 8-weekenprogramma voor jongeren en studenten. Volgende topics komen aan bod: angst, boosheid, vergeving, spijt en schuld en sombere stemmingen.

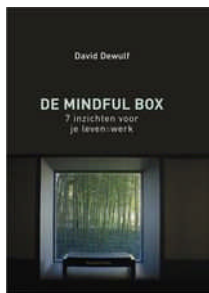
**Mindfulness voor je kids (Lannoo)**

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



### **Mindful gelukkig – 7 bronnen van innerlijke vreugde (Lannoo)**

Iedereen wil gelukkig zijn en toch lijkt het zo moeilijk. Voor velen lijkt geluk zelfs ongrijpbaar of 'niet voor mij'. Met 7 concrete mindfulnessprincipes en -oefeningen kun je innerlijk geluk ontdekken. David Dewulf neemt de lezer in 7 stappen mee in dit boeiende avontuur naar innerlijk geluk.



### **De Mindful BOX - 7 mindfulness principes voor je levenswerk (Roularta/Kosmos)**

7 mindfulness inzichten, op een inzichtelijke en praktische manier vertaald in het creativiteitsprincipe 'thinking out of the box'. Ze vormen een praktisch kader van waaruit je creatief kan reageren op 'moeilijkheden' en uitdagingen op het werk en privé. Het boek biedt een praktische handleiding om je een weg te banen door de groeiende complexiteit van het leven.



### **Mindfulness in je relatie - Geschenken van liefde en intimiteit (Lannoo)**

Mindfulness in je relatie toont je stap voor stap hoe je een geschenk kunt worden voor elkaar. Met inspirerende teksten, concrete voorbeelden en praktische tips helpt David Dewulf je op weg naar meer evenwicht en diepe verbondenheid met je partner.

In dit unieke boek focust David Dewulf op de hartelijke houding zoals onderwezen door de Boeddha, de liefdevolle communicatie in de traditie van Thich Nhat Hanh en mindful seks geïnspireerd door de oosterse tantra. Een aanrader voor wie zijn relatie een plaats in zijn hart wilt geven.



### **Mindfulness voor je kids – Oefeningen (Lannoo)**

In dit nieuwe en spannende avontuur trekken Pieter en zijn vriend Pol de Trol op reis naar Kabouterland. Pieter krijgt er van de koning een belangrijke, maar gevaarlijke opdracht mee. Alleen door te kiezen voor moed, liefde en wijsheid maakt hij een kans om te slagen. Lukt het Pieter om de heilige scepter terug te brengen naar Kabouterland? Het is een boekje met wijze lessen voor je kind. De bijhorende cd bevat 15 oefeningen die je samen met je kind kan doen en die wetenschappelijk onderbouwd zijn om kinderen te leren omgaan met stress, emoties en de uitdagingen die het leven met zich meebrengt.