

HET AANBOD VAN I AM

De 8 weken training voor iedereen

Deze training vormt de kern van Mindfulness. Stap voor stap worden de basisvaardigheden aangeleerd. Dit biedt een stevig handvat om met de uitdagingen van iedere dag om te gaan.

De 8 weken training voor kinderen en jongeren

Trainingen voor kinderen en jongeren zijn afgestemd op hun leefwereld. De kinderen en jongeren leren omgaan met stress, emoties en de uitdagingen van iedere dag.

Introductie en verdiepingdagen

Via praktische sessies kan u kennismaken met de methode. Er zijn ook themagerichte meditatie-dagen zoals 'Zijn en Gewaarzijn', 'Acceptatie en appreciatie' en 'hartmeditaties'. In de zomer zijn er Mindfulness vakantieweken.

Mindfulness op het werk

Mindfocus (www.mindfocus.be) vertaalt de principes van Mindfulness naar het bedrijfsleven en werksituaties.

Opleiding tot Mindfulness-trainer

Voor hulpverleners is er een opleiding in 2 tot 3 jaar. Intense meditatie-training maakt deel uit van het programma. Er is ook een gespecialiseerde opleiding tot trainer voor kinderen en jongeren.

PRAKTISCHE INFO

I AM biedt trainingen voor kinderen, jongeren en volwassenen aan in heel Vlaanderen. De training bestaat uit 8 sessies en wordt ondersteund door een werkboek en cd's met oefeningen. De sessies worden opgebouwd rond praktische oefeningen en opdrachten, zoals:

- de ademfocus: de adem is mijn vriend
- bewegingsoefeningen en kinderyoga
- helende en meditatieve verhalen
- richten van de aandacht
- waarnemingsopdrachten
- communicatiespelletjes

De begeleiding gebeurt door artsen, psychologen of psychotherapeuten.

Onze trainers zijn:

Inge De Leeuw

Virginie Vandaele

Lieven Vercauteren

Chris Lejaeghere

Veronique Benoit

Isabelle Cuppens

David Dewulf

Brigitte Van Cleynenbreugel

INSTITUUT VOOR
AANDACHT & MINDFULNESS

Dr David Dewulf

Trainingen, therapie en wetenschappelijk onderzoek

Secretariaat:

a@aandacht.be

gsm: 0494 94 60 60

fax/tel: 09 328 60 90

Agenda vind je op de site

www.aandacht.be

MINDFULNESS VOOR KIDS & JONGEREN



MET AANDACHT IN HET AVONTUUR VAN HET LEVEN



Met Mindfulness gaan kinderen en jongeren op ontdekkingsreis in hun innerlijke wereld. Ze leren omgaan met spanningen en emoties. Ze staan krachtig in het leven en durven creatieve keuzes maken.

KIDDY MINDS

Mindfulness voor kinderen van 6 tot 12 jaar

Onze kinderen hebben meer spanning te verduren dan we beseffen. En deze spanning kan zich uiten in lichamelijke klachten. Ook hebben sommige kinderen negatieve gedachten over zichzelf en over hun eigen capaciteiten. Dit kan leiden tot gevoelens van tekort schieten, angst en waardeloosheid. Of ze worden overweldigd door gedachten en zorgen, waardoor ze minder presteren op school.

Je kind kan stralend kind zijn op zijn eigen unieke wijze.

Wat doet Mindfulness voor kinderen?

In het Kiddy Minds programma leert je kind op een speelse manier vaardigheden die het in zijn dagelijkse leven goed van pas komen.

De training:

- versterkt de aandacht en concentratie
- leert te ontspannen
- leert omgaan met spanningen en emoties
- helpt stoppen met piekeren
- ondersteunt creatief denken en doen

Je kind ontwikkelt een positief zelfbeeld en meer zelfvertrouwen.

MINDFUL OPVOEDEN

Mindfulness voor ouders

In deze snel evoluerende maatschappij met steeds veranderende normen en waarden, is opvoeding een keuze en een uitdaging geworden. Kinderen en jongeren zijn mondiger geworden en worden blootgesteld aan tonnen informatie. Ouders staan onder druk en hebben te kampen met angst, boosheid, frustraties en onzekerheid.

Het programma Mindful Opvoeden bestaat uit 3 sessies van 3 uur of uit 2 volle dagen.



Wat doet Mindfulness voor ouders?

Mindful Opvoeden reikt je handvaten aan om met bewuste aandacht aanwezig te zijn in opvoedkundige situaties. Je krijgt een dieper inzicht in jezelf en je kinderen. Met je adem als ankerpunt leer je te stoppen, kijken naar wat er gebeurt en vanuit die stabiliteit bewuste actie ondernemen. Je kan je ankeren in je waarden als richtlijn.

Boeken Van David Dewulf

Mindfulness voor je kids (2009)

Mindfulness voor jongeren (2009)

Mindfulness werkboek (2008)

Mindfulness. Een pad van vrijheid (2007)

HAPPY MINDS

Mindfulness voor jongeren van 13 tot 21 jaar

Jongeren beleven bergen nieuwe ervaringen en uitdagingen. Veranderingen, de wereld die steeds veeleisender wordt, het zoeken naar zichzelf en keuzes maken. Soms kan dit leiden tot piekeren, spanning, faalangst, verdriet en boosheid. Mindfulness geeft inzicht, rust en kracht in het midden van dit alles. Optimisme, zelfvertrouwen en emotionele veerkracht nemen toe. Studenten hebben minder stress.

Mindfulness leert jongeren hoe ze zichzelf kunnen accepteren.

Wat doet Mindfulness voor jongeren?

De training leert je op een gezonde manier omgaan met de soms moeilijke werkelijkheid. Dit gebeurt in een groep met leeftijdsgenoten.

De training leert:

- betere concentratie en bereidheid om te studeren
- omgaan met examenstress, faalangst en piekeren
- innerlijke kracht en zelfzekerheid opbouwen
- je mannetje of vrouwtje kunnen staan met respect
- beter inslapen en creatief keuzes maken

Jongeren krijgen de kans zichzelf te ontdekken en te realiseren waarvoor ze staan.