

MINDFULNESS STUDIEDAG

MINDFULNESS EN COMMUNICATIE

- vrijdag 1 juni 2012 -



De basis van werkelijke communicatie is de afwezigheid van oordeel.

Focus van de dag

Communiceren, omgaan met elkaar is een **spel van actie en reactie**.

Gebeurt dit spel harmonieus, dan vinden we dit prettig en hebben we de neiging om onze gesprekspartner positieve kwaliteiten toe te schrijven.

In een conflict ontstaat er eerder een spel van verwijten, verhitten, inhaken, je gelijk willen halen. Als dit gebeurt, zien we in onze gesprekspartner vooral de vertegenwoordiger van feiten en argumenten die onze verlangens en behoeften tegenwerken. Dan zijn we blind voor de mens in onze gesprekspartner, met eigen verlangens en behoeften.

Nochtans ligt vaak daar de **sleutel tot de oplossing** van het conflict: in **het oordeelvrij luisteren** naar wat de ander én jijzelf diep verlangt en bedoelt.

In deze **workshop oefenen we luisteren vanuit gewaarzijn** en onderzoeken we het effect hiervan op het zoeken naar oplossingen voor concrete conflicten uit het dagelijkse leven van de deelnemers.

Leerdoelen

- Ik leer wat het **effect** is van **mijn persoonlijke communicatiestijl**, hoe mijn boodschap overkomt op anderen en hoe ik door andere communicatiewijzen te gebruiken mijn boodschap efficiënter kan overbrengen.
- Ik leer op een **constructieve manier feedback geven aan mensen** over hun gedrag ten opzichte van mij.
- Ik leer mijn **grenzen en behoeften** aangeven.
- Ik leer **omgaan met conflicten**. Hoe ik door mijn eigen gedrag en manier van communiceren te wijzigen het resultaat van een conflict kan beïnvloeden.



BEGELEIDING

Inge Thijs studeerde organisatiepsychologie en verzamelde ervaring in de internationale bedrijfswereld. Als trainer in inter-persoonlijke vaardigheden begeleidt ze mensen naar een constructieve en assertieve samenwerking en optimaal functioneren in bedrijven en organisaties. In haar privépraktijk als mind-body psychotherapeut en coach werkt ze rond traumaverwerking, stress gerelateerde ziekte en burn-out en leven met hooggevoeligheid. In mindfulness vond ze een levenshouding die bovendien een mooie integratie maakt van haar pragmatische en warme aanpak.

VOOR WIE?

Deze opleiding is een uitdieping voor wie eerder een Mindfocus of MBCT training volgde en meer wil leren over hoe je Mindfulness en communicatie toepast in je dagelijkse leven en op de werkplek. We laten ons daarvoor inspireren door het beproefde model van de Axenroos van Nand Cuvelier. Dit is een model dat interpersoonlijke relaties in kaart brengt en aantoont hoe beïnvloeding tussen mensen gebeurt. Uitgangspunt is dat spontaan gedrag een voorspelbare dialoog van actie en reactie uitlokt tussen mensen en dat wij soms bewust verandering in onze houding en communicatie moeten aanbrengen om samenwerking te bereiken.

PLAATS

Oude Abdij Kortenberg
Abdijdreef 22
3070 Kortenberg
België

BIJDRAGE

Inschrijvingsprijs :	€ 95,00 per persoon
Studenten of financiële moeilijkheden:	€ 80,00 per persoon
Herhaling:	€ 60,00 per persoon

Inbegrepen in de prijs:
soep, vegetarisch broodjesmaaltijd en water.
Koffie en thee bij registratie, voormiddag – en namiddagpauze.

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

INSCHRIJVEN

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



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 **17u** .

PRAKTISCHE INFO

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

Voor verdere praktische vragen:

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.*

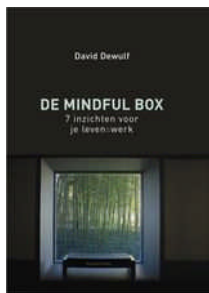
Voor definitieve data en onderwerpen gelieve steeds www.aandacht.be te raadplegen. Data kunnen wijzigen. Er worden ook vaak nieuwe dagen georganiseerd.

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



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.



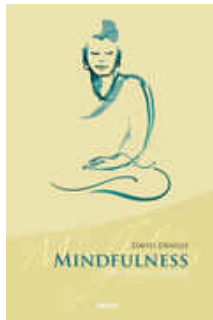
Mindfulness voor je kids – Oefeningen (Lannoo)

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.



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.



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-wekenprogramma 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.



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.