



Een 2-daagse intense training voor hulpverleners vrijdag 21 januari – zaterdag 22 januari

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 ook via 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 21 januari 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 22 januari 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

- 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.*

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 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.

'Mindfulness meditaties bij een pad van vrijheid'.

2cds met meditaties voor de oefeningen bij een pad van vrijheid

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

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.

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

4

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

NIEUW – najaar 2010

'Mindful gelukkig' – 7 bronnen van innerlijke vreugde – Auteur David Dewulf – Uitgeverij Lannoo.
(beschikbaar september 2010)

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 – Auteur David Dewulf – Uitgeverij Roularta.
(beschikbaar oktober 2010)

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.