

MINDFULNESS OP SCHOOL

To know, read. To understand, write. To master, teach.

MINDFULNESS

Mindfulness, of aandachtstraining, is een wetenschappelijk onderbouwde methode die mensen helpt om beter om te gaan met piekeren, stress, slapeloosheid, depressie, burn-out... Door meer aandacht te geven aan het hier en nu, leren we ons beter bewust te worden van onze gedachten, emoties en lichaam.

Het Instituut voor Training van Aandacht en Mindfulness (Itam) is verbonden aan de Arteveldehogeschool (Gent) en werkt mee aan wetenschappelijk onderzoek i.s.m. KU Leuven.

1. Directie en leerkrachten

- Eindtermen, competenties, evaluaties, klassenmanagement, opvoeden, juridisering, onderwijsvernieuwing, groepsmaat... er komt heel wat af op leerkrachten. Dagelijks voor de klas staan kan bijzonder energierovend zijn.
- Een job in het onderwijs kan zeer veeleisend en stresserend zijn. Naast lesgeven moeten we immers leerlingen leren samenleven, hen weerbaar maken, hen leren omgaan met stress...
- Mindfulness leert u hoe u uzelf kan blijven tijdens conflicten met leerlingen of collega's. Hoe u tijdens periodes van stress toch rust kan blijven uitstralen. Hoe u kan vermijden om er helemaal onderdoor te gaan. Door meer aanwezig te zijn in het huidige moment, leert u o.a. vervelende piekergedachten te stoppen en opnieuw rustig (in) te slapen.
- Een school met een mindvolle directie en leerkrachten gaat makkelijker om met stress en straalt meer rust uit. Dit heeft uiteraard een positief effect op de leerlingen.

2. Leerlingen

- We zeggen wel 10 keer per dag tegen onze leerlingen dat ze moeten opletten, maar we leren hen niet hoe ze dat moeten doen.
- Mindfulness heeft niet alleen een gunstige invloed op de concentratie en de algemene (psychische) gezondheid, maar versterkt ook de persoonlijke (bijv. zelfvertrouwen) en sociale vaardigheden (bijv. omgaan met groepsdruk). In die zin vormt Mindfulness de ultieme preventie. Een leerling die zich goed voelt in zijn vel, is beter opgewassen tegen pesten, stress, depressie, drugs, eetstoornissen...
- Mindfulness kadert perfect binnen de vakoverschrijdende eindtermen gezondheidseducatie en sociale vaardigheden.

3. Ouders

- Iedereen met kinderen weet hoe stresserend en frustrerend opvoeden soms kan zijn. Soms is het écht geen lachertje. We doen als ouder uiteraard ons best om kinderen weerbaar te maken en hen te leren omgaan met stress, verdriet, woede, angst...
- Mindfulness leert u hoe u uzelf kan blijven tijdens conflicten met uw kinderen. Hoe u tijdens tumultueuze periodes van stress toch rust kan blijven uitstralen. Hoe u kan vermijden om keer op keer uw zelfbeheersing te verliezen door automatisch te reageren. Door meer aanwezig te zijn in het huidige moment, leert u o.a. vervelende piekergedachten te stoppen en opnieuw rustig (in) te slapen.
- Een mindvolle ouder die goed om kan met stress, kan evenwichtiger reageren. Dit heeft uiteraard een positief effect op uw kinderen... en uw partner.

PROGRAMMA'S

1. Directie en leerkrachten

- Tijdens een pedagogische studiedag of vormingsmoment op uw school gaan we gedurende 3 uur met een 20-tal mensen aan de slag. De nadruk ligt op oefeningen en feedback rond ademhaling en bewustwording van gedachten, gevoelens en lichaam.
- Een andere mogelijkheid is een lezing over mindfulness voor een onbeperkt aantal mensen. Hier wordt de oorsprong, het effect, de werking van mindfulness uitgelegd. We sluiten af met een korte oefening.
- Vergoeding: 330 euro (incl. BTW) + km vergoeding.

2. Leerlingen

- In het kader van een bezinningmoment, project, gezondheidsweek of sportdag maken leerlingen (max. 20) gedurende 2 lessen actief kennis met aandachtstraining. De nadruk ligt op oefeningen en feedback rond ademhaling en bewustwording van gedachten, gevoelens en lichaam.
- Vergoeding: 200 euro (incl. BTW) + km vergoeding.

3. Ouders

- Tijdens een ouderavond op uw school leren mensen de essentie van mindfulness kennen. Deze interactieve lezing omvat, naast een korte oefening, uitleg over de oorsprong, werking, effecten... van mindfulness.
- Vergoeding: 275 euro (incl. BTW) + km vergoeding.

Contact

Luc Rombaut – 0486/83.06.72 - luc@itam.be - www.itam.be