

Deel 1

1 Mindful leadership – Who's the boss? Dries Elsen

In deze workshop over mindful leiderschap, geïnspireerd door Thich Nhat Hanh's The Art of Power, ligt de focus op het leren 'leiden van aandacht' als cruciale vaardigheid voor leiders en dit in relatie tot jezelf, in 1-op-1 gesprekken en in groepsdynamieken. Door bewust aandacht te leiden, creëer je diepere verbindingen en een cultuur van vertrouwen en samenwerking.

Dries Elsen is adviseur Personeels- en Organisatieontwikkeling FOD BOSA en verantwoordelijke Mindful leiderschapsonwikkeling IN VIVO.

Doelgroep:

Iedereen met interesse voor mindful leadership

2 Ontwaken met de natuur - Mindful Nature Connection - Didier Anthonis

Mindfulness cultiveren in de natuur is bijzonder ondersteunend. Het maakt aanwezig zijn moeiteloos, en wanneer we buiten zijn, ontwaakt onze natuurlijke instinct. Onze zintuigen komen tot leven, en de prikkels om ons heen nodigen ons uit om in het moment te zijn. Misschien is het de warme zon, de koele bries, de zilte lucht, of het gevoel van de grond onder ons - er is altijd iets dat onze aandacht vraagt. Het is alsof de natuur steeds weer op de deur van onze aandacht klopt en ons vraagt om te luisteren, te ruiken, te kijken en te voelen. In de natuur wordt mindfulness natuurlijker, ontspannen en eenvoudig.

Didier Anthonis is mindfulness trainer en Shinrin-yoku gids. Recentelijk legt hij zich toe op het cultiveren van mindfulness in een natuurlijke omgeving. Als gepensioneerd officier bij Defensie heeft hij een groot aandeel in het implementeren van mindfulness binnen Defensie. Met zijn zoon richtte hij 'CHOWA - Voor een Leven in Balans' op.

Doelgroep:

Iedereen die open staat voor en nieuwsgierig is, iedereen die de helende kracht van de natuur wil ervaren

Tip: Dit is een buitenactiviteit. Gepaste kledij is gewenst.

3 Mindfulness in het museum - Daphne Mulders - Veendorp & Jolien Posthumus

Mindfulness in Museums biedt kunstbelevingen die de mentale gezondheid van mensen bevordert én hun blik op de wereld verbreedt.

Traditioneel en binnen veel religies spelen kunst en cultuur een belangrijke rol, zo ook binnen het Boeddhisme. De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) concludeerde in 2019 officieel: het actief en passief kunst beleven, bevordert welzijn en zingeving. Ook de Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) en Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) hebben zich succesvol bewezen voor reductie van stress-, angst- en depressieklachten en dragen bij aan zingeving en levensgeluk. Mindfulness in Museums verbindt de oeroude wijsheden, wetenschappelijke inzichten (neuroarts-based) en praktische oefeningen in kunstbelevingen waarbinnen deze disciplines elkaar versterken.

De sessie bestaat uit een presentatie van Jolien Posthumus en een ervaringsgerichte workshop van Daphne Mulders-Veendorp.

Daphne Mulders-Veendorp is afgestudeerd als erfgoedprofessional, mindfulnesstrainer.

Jolien Posthumus is Trauma- en neuro sensitief mindfulnesstrainer en -therapeut, en founder Mindfulness in Museums.

Doelgroep:

Mindfulnesstrainers, geïnteresseerde in kunst, geïnteresseerde in mindfulness, erfgoedprofessionals

4 Opvoeden in woelige tijden - Evelien Torfs & Valerie De Roy

Opvoeden wordt vaak gezien als de meest vervullende en boeiende taak, maar tegelijkertijd is het ook een van de grootste uitdagingen. Je kind komt niet met een handleiding, en er is geen vak 'ouder zijn voor beginners' op school. Opvoeden is een complex samenspel van verschillende factoren en interacties.

Mindful opvoeden betekent voor ons bewust opvoeden: je bewust zijn van wat er speelt, zowel bij jezelf, je kind, als in jullie omgeving. Het opmerken van wat er gebeurt, zonder het meteen te beoordelen, geeft je meer inzicht en vrijheid in hoe je omgaat met (moeilijke) situaties.

Naast het stilstaan bij de basishouding van aanwezig zijn, zoomen we in op de emoties en hoe er als ouder mee om kunt gaan. Vanuit onze ervaring als mama en in het werken met gezinnen, delen we graag inzichten en handvatten die je helpen om meer alert, aanwezig en bewust in je rol te staan. Dit, met een grotere mildheid voor jezelf en meer vertrouwen in je eigen kunnen.

Evelien Torfs en Valerie De Roy.

Evelien is facilitator persoonlijke groei bij Slowfy en OOTF, en Valerie werkt bij Magenta vzw (KU Leuven). Magenta vzw ondersteunt ouders van kinderen met extra zorgnoden.

Beide hebben Pedagogische Wetenschappen gestudeerd en hebben intensief samengewerkt met gezinnen rond opvoedingsvragen.

Doelgroep:

Deze workshop is gericht op (groot)ouders en opvoeders van kinderen tussen de 0 en 6 jaar.

5 Mindfulness en helingprocessen - Luc Debaene

In deze workshop zoeken we samen antwoord op de vragen:

- Wat is een helingsproces? Hoe kijken we ernaar? Van helingsproces naar bewustzijnsontwikkeling?
- Wat zijn fasen bij een helingsproces?
- Wat kan mindfulness betekenen bij een helingsproces?
- Hoe kan je helend aanwezig zijn bij iemand anders?

Vertrekkend van een geleide meditatie verkennen we wat speelt bij heling en wisselen we dit uit met elkaar in een veilige en respectvolle sfeer.

Luc Debaene was vroeger huisarts en docent Communicatievaardigheden aan de Universiteit Antwerpen. Hij blijft als psychotherapeut actief.

Doelgroep:

Iedereen is welkom

6 Omgaan met grenzen: een nieuwe training in de opleiding geneeskunde - Katrien Bombeke

N.a.v. een recent artikel over grensoverschrijdend gedrag bij jonge artsen en studenten geneeskunde in Vlaanderen, stond onze Faculteit Geneeskunde en Gezondheidswetenschappen aan de UA stil bij hoe we het ontwikkelen van professioneel gedrag, en de communicatie hierover, verder kunnen ondersteunen. Eén van de concrete initiatieven was een nieuwe communicatietraining in 3de Bachelor over omgaan met grenzen. De nieuwe les is o.a. gebaseerd op het vlaggensysteem van Sensoa en een mindfulness oefening uit de communicatietraining van Edel Maex. In deze workshop laten we de deelnemers proeven van een aantal oefeningen uit de les, en wisselen we graag feedback en ervaringen uit, over dit onderwerp in het hoger onderwijs en/of de klinische werkvloer. Deze workshop hebben we in gelijkaardige vorm gegeven op het symposium editie feb 2022.

Katrien Bombeke is huisarts en prof. communicatie-vaardighedenonderwijs in de BaMa geneeskunde aan de Universiteit Antwerpen.

Doelgroep:

lesgevers in het hoger (sec.) onderwijs, hulpverleners.

7 Mindful met je baby - Ineke Van Mulders & Eva Van Bockxlaer

Je maakt kennis met de mindful ouderschapstraining voor ouders met een baby tot 18 maanden. De training richt zich op het verminderen van stress bij prille ouders en het verbeteren van de kwaliteit van de ouder-kind relatie. De interventie integreert mindfulnesstraining en een Infant mental health visie. In 6 van de 8 wekelijkse bijeenkomsten en de follow-up sessie zijn ouders samen met hun baby aanwezig.

In de workshop bespreken we enkele concepten en ervaren we meditatie die in de training aan bod komen.

Ineke Van Mulders is als klinisch psychologe en gecertificeerd mindfulnesstrainer verbonden aan het Perinataal centrum UZ Brussel en Huis van het kind Theodora Jette.

Eva Van Bockxlaer is als klinisch psycholoog verbonden aan de Neonatale Intensieve Zorgen afdeling UZ Brussel, waar ze ouders van te vroeg geboren of ziek geboren kinderen begeleidt in de moeilijke start en het contact met hun kindje.

Doelgroep:

Ieder die interesse heeft of betrokken is in de zorg voor ouder-kind

8 Mindfulness in heel de lagere school. Hoe pak je het aan? - An Vander Voort

Leerlingen van de lagere school staan erg open voor mindfulness.

'Waarom heb ik dat niet op school geleerd?' Dat hoor ik leerkrachten en ouders vaak tegen me zeggen.

In deze workshop wil ik graag delen hoe ik zelf stap voor stap ben begonnen met mindfulness geven in mijn eigen klas en hoe dit is uitgegroeid tot mindfulness geven in heel de lagere school.

Tijdens deze workshop komen kleine en langere mindfulness oefeningen aan bod die je dadelijk kan gebruiken. Ook krijg je info over welke materialen en mindfulness momenten je kan inzetten over de verschillende leerjaren heen.

An Van der Voort is reeds 22 jaar klasleerkracht geweest in de lagere school Sint- Jozefsinstituut Borsbeek. Sinds 4 jaar is ze zorgleerkracht voor het sociaal en emotioneel welzijn te bevorderen. Mindfulness draagt ze in die functie uit binnen haar school.

Doelgroep:

leerkrachten, directie, zorgleerkrachten en volwassenen die kinderen begeleiden van 5 tot 12 jaar

9 Mindfulness op school, open aanbod in de middagpauze - Vera Marchand

Hoe de essentie van mindfulness vertalen naar jongeren (3de graad) in een schoolcontext tijdens de middagpauze? Na 10 jaar uitproberen in de praktijk reflecteren we in deze workshop over de krijtlijnen van dit eenvoudig format en over de vreugde en verrassende meerwaarde ervan.

Vera Marchand is leerkracht geschiedenis en kunstbeschouwing in de 3de graad. Ze geeft ook de training 'Mindfulness op School' in de Stresskliniek (Antwerpen).

Doelgroep:

Leerkrachten secundair onderwijs en andere geïnteresseerden

10 Mindfulness en Burn-Out - Inge De Leeuw

Het ervaren van burn-out is erg ingrijpend en vaak moeilijk te accepteren. Herstel is een langzaam proces van transformatie. Warme menselijke ondersteuning en professionele input van een arts, psycholoog, motorisch therapeut en mindfulness trainer en/of relaxatie therapeut zijn hierbij een must. In deze workshop belichten we, naast een introductie in burn-out en in de werking van de multi-disciplinaire aanpak hierbij, ook hoe het introduceren en beoefenen van mindfulness het transformatieproces ondersteunt.

Inge De Leeuw is klinisch psycholoog, mindfulness trainer en onderzoeksmedewerker met bijna 20 jaar ervaring. De afgelopen 5 jaar begeleidde ze in het Medisch Centrum Ternat, in een multi-disciplinaire setting, cliënten met een ervaring van burn-out in het eigen maken van mindfulness vaardigheden.

Doelgroep:

Iedereen met interesse in of ervaring met burn-out.

Deel 2

11 Mind is een werkwoord - Edel Maex

‘Mind the gap’ zegt een vriendelijke stem uit de luidspreker iedere keer als ik in Londen (en zelfs in Beijing) uit de metro stap. ‘To mind’ betekent aandacht geven, opletten. In dit geval: Let op de smalle spleet tussen de trein en het perron.

Toen Jon Kabat-Zinn zijn programma een naam wou geven omschreef hij het als ‘mindfulness based’. ‘Mind’ in het Engels betekent ook ‘geest’. Dat leidde tot het misverstand dat mindfulness over de geest gaat. Maar de ‘mind’ in ‘mindfulness’ is een werkwoord.

Edel Maex is psychiater, zenleraar en een van de grondleggers van het werken met Mindfulness Training in de Lage Landen. Hij leidt al meerdere jaren een zengroep in Antwerpen.

Doelgroep:

iedereen

12 Betrokken, geraakt. Mindfulness in de zorg voor zorgverleners. - Jan De Vos

Betrokken zorgverleners maken het verschil. Betrokken zijnde, worden we geraakt als mens. We trillen emotioneel en lijfelijk mee, we delen vreugde en lijden. Ook pijnlijke machteloosheid maakt onvermijdelijk deel uit van menselijke betrokkenheid. Mindfulness helpt om ruimte te maken voor deze intense emoties. Hoe zorgen we daarbij voor onszelf? De zorg voor de ander vertrekt immers van bij onszelf.

Deze workshop wil illustreren hoe mindfulness ons kan gidsen in de zorg voor zorgverleners. We brengen enkele praktijkvoorbeelden en gaan in interactie met de deelnemers.

Jan De Vos is kinder- en jeugdpsychiater, systeempsychotherapeut en mindfulnessmeditatie gids. Deeltijds is hij verbonden aan mfc Adem te Lovenjoel. Daarnaast begeleidt hij free-lance meerdere teams in de jeugdzorg.

Bezieler van 'Lismore - verlicht wie zorg verleent'. Hij integreert Mindfulness in supervisie en opleiding.

Doelgroep:

Wie zorg verleent (in gezondheidszorg, jeugdhulp, welzijnswerk, onderwijs, opvoeding,...)

13 Rust in je hoofd (yoga) - Hilde Cosyns

Yoga is een filosofie, een dagelijkse praktijk. Het meest bekend zijn natuurlijk de houdingen maar yoga is zoveel meer: ademhalingstechnieken, concentratie, meditatie en werkt op zovele lagen. Ultiem beoogt yoga het tot rust brengen van de wervelingen van de geest. De meest krachtige tools van yoga, ademhaling en meditatie, zijn net de meest subtiële en meest bereikbare voor iedereen.

Daarom is mijn moto: wie kan ademen, kan yoga doen. Elke houding is als een vraagteken waar elke mens een licht variërend persoonlijk antwoord op heeft.

Hilde Cosyns volgde 500u opleiding tot yogadocent en een bijscholing 'Herstelyoga bij kanker'. Ze heeft een eigen yogastudio, 'Yoga in de Yurt', in Antwerpen en geeft ook les aan mensen met kanker (A touch of Rose en Brugmanziekenhuis te Bxl)

Doelgroep:

Welkom aan iedereen

Tip: Breng een yogamatje mee en draag gemakkelijke kledij

14 Mindfulness bij jongeren in het secundair onderwijs: keuzevak en aanpak in de klas - Jeroen Crobeck

“Waarom heb ik dit nooit op school geleerd?” Het is misschien wel de meest voorkomende reactie bij volwassenen die een mindfulness training volgden. Voor mij was dit besef het begin van mijn aspiratie om mindfulness naar het onderwijs te brengen.

Hoe begin ik daar aan? Hoe motiveer ik mijn collega's en directie?

In deze workshop wil ik niet tonen hoe het 'moet'. Dat weet ik niet. Wel wil ik graag delen hoe ik zelf stap voor stap ben begonnen en wat ik heb geleerd door de afgelopen vijf jaar mindfulness te integreren in mijn dagelijkse bestaan als leerkracht, in mijn lessen natuurwetenschappen en door het aan te bieden als een keuzevak in de 3e graad ASO of als training voor mijn collega's.

Jeroen Crobeck koos bewust voor een carrière als leerkracht met de aspiratie om mindfulness een plek te geven binnen het onderwijssysteem. Naast wetenschappelijke vakken geeft hij al een vijftal jaren mindfulness als keuzevak binnen de 3e graad ASO van het Xaveriuscollege in Borgerhout. De afgelopen 4 jaar begeleidde hij Europese studenten in een Erasmus+ project rond mindfulness en kunst in het lager en kleuteronderwijs op AP hogeschool. Zijn carrière als leerkracht combineert hij met het geven van training aan leerkrachten, studenten,...

Doelgroep: leerkrachten, directie, onderwijspersoneel,...

15 'Mindful omgaan met ongewenst en ongevraagd afscheid' - Mia Jansen

Momenten dat we ongevraagd en ongewenst afscheid moeten nemen, horen bij het leven. We denken hierbij op de eerste plaats aan een overlijden van een dierbare. Maar de liefdespijn bij een scheiding, het aftakelen bij ziekte of een afwijzing professioneel of relationeel ... zijn vormen van 'levend verlies' zoals Dominique Guiette dit benoemt.

In deze workshop kijken we naar mechanismen die optreden als we ongevraagd afstand ervaren en zelfs afscheid moeten nemen. Je leert ernaar kijken, je pijn en rouw onderzoeken en tegelijk de ruimte en de kracht in jezelf erkennen en voeden.

Mia Jansen is bestuurslid van de Mindfulnessvereniging, geeft sessies 'mindfulness' en 'verbindende communicatie' voor leraren in scholen en begeleidt mindfulle leesgroepen.

Doelgroep:

Iedereen

16 Mindful ouderschap verkennen vanuit theorie, onderzoek en praktijk - Kathleen Van der Gucht & Nele Willaerts

Tijdens deze workshop zal ik starten met toelichten wat mindful ouderschap inhoudt. Vervolgens deel ik met jullie het onderzoek gelinkt aan mindful ouderschap, waar ik samen met onderzoeker en mindfulness trainer Dr. Kathleen Van der Gucht aan werk. Eindigen doen we met een mindfulness oefening gericht op zelfcompassie in de ouder-kind relatie, waarna er ruimte is om ervaringen uit te wisselen.

Nele Willaert is sinds 2022 bezig met mindfulnessonderzoek, waarbij ze het effect van een mobiele mindfulness applicatie voor ouders van kinderen met een chronisch medische ziekte onderzoekt. In haar persoonlijke leven zorgt het beoefenen van mindfulness ervoor dat ze zich meer aanwezig voelt in haar lichaam.

Doelgroep:

Ouders van kinderen tussen 6 en 11 jaar (6 en 11 jaar inbegrepen)

Tip: Breng een yogamatje mee.

17 De ACT-matrix voor een betekenisvol leven - Filip Raes

In deze workshop gaan we aan de slag met een eenvoudig en krachtig model dat als kompas dient om jezelf of anderen richting een meer betekenisvol leven te begeleiden, op koers te houden en – misschien wel het belangrijkste – telkens weer terug te brengen wanneer je van dat pad afwijkt. Dit model, bekend als de ACT-matrix, geeft helderheid over de kern van psychisch worstelen en laat zien welke stappen nodig zijn om telkens opnieuw richting te vinden.

Filip Raes (1977) is klinisch psycholoog, gedragstherapeut en gewoon hoogleraar aan de KU Leuven. Hij doet wetenschappelijk onderzoek naar wat mensen kwetsbaar maakt voor emotionele problemen zoals depressie en angst. Raes is auteur van de boeken “Weg van het piekeren” en “Morgen stop ik met piekeren”.

Doelgroep:

Voor wie zichzelf, maar vooral toch ook anderen, richting een meer betekenisvol leven wil gidsen: coaches, leerlingbegeleiders, leerkrachten, psychologen, artsen, ...

18 Schildpadtijd, oefening in aandacht: lager en kleuteronderwijs - Gritta Maes

Deze workshop is een speelse combinatie van aandachts - ademhalings- en verbeeldingsoefeningen, creatieve opdrachten, lichaamshoudingen, massagespel, klank en muziek. Ervaar het in het goede gezelschap van schildpad Keya, eekhoorn Nootje en mevrouw Vlecht. Wie regelmatig Schildpadtijd neemt en oefent in aandachtig zijn, ontwikkelt focus en geduld, leert (intense) emoties beter aanvaarden en verwerken, vergroot begrip en vriendelijkheid voor zichzelf en anderen, krijgt zelfkennis en zelfvertrouwen, voelt sneller aan wat nodig is om tot rust te komen en heeft meer oog en dankbaarheid voor het alledaagse.

Gritta Maes is voormalig leerkracht, mindfulnessgids voor jong en ouder, klankenweefster, auteur en illustrator van ‘Schildpadtijd – oefenen in aandacht’ in Tremelo. Ze geeft

Schildpadtijdworkshops op vraag in scholen, bibliotheken, praktijken, ... Ze beschildert ook unieke ademkeien.

Doelgroep:

Ouders, leerkrachten basisonderwijs, coaches, zorgverleners en ieder die het kind in zichzelf koestert

19 Samen Kijken naar Kunst in de Klas - Inge Henneman

Hoe kan je jonge mensen uitnodigen om samen te kijken naar kunst en te delen wat er voor hen gebeurt in dat kijken? Hoe creëer je in de klas ruimte voor de esthetische ervaring (kijken met open aandacht en met al je zintuigen)? En hoe stem je je verhaal af op het perspectief van je studenten? We oefenen vanuit deze intenties.

Inge Henneman is verbonden als onderzoeker en docent aan de Antwerpse Academie. Ze heeft een tiental jaar ervaring met lesgeven in foto- en kunstgeschiedenis aan hogeschool studenten en schrijft over kunst. Daarnaast beheert ze het nalatenschap van de schilder Joris Ghekiere (1955-2016) en organiseert ze tentoonstellingen in Atelier Tomorrow.

Doelgroep:

Leraars (Kunst) Hogeschool en geïnteresseerden

20 Compassie - Philippe Van Elsen & Tine Van Haegenborgh

Kennismaking met inhoud en structuur van compassietraining aan de hand van oefeningen. Wat is compassie eigenlijk? Hoe kan mededogen ons helpen in de preventie van burn-out? In het omgaan met de werkelijkheid zoals ze zich nu aandient? Hoe gaan mindfulness en compassie samen? Hoe helpt compassietraining ons als partner, als ouder, als huisarts?

Tine Van Haegenborgh is huisarts, mindfulnessstrainer geïnspireerd door Edel Maex, meditatiebegeleider, (zen)beoefenaar, moeder en partner.

Philippe Van Elsen is huisarts, mindfulnessstrainer geïnspireerd door Edel Maex, meditatiebegeleider, (zen)beoefenaar, partner, vader en grootvader

Doelgroep:

Alle deelnemers aan het symposium, zeker hulpverleners (in de brede zin van het woord).