

Mindfulness & (zelf)compassie in het onderwijs

Workshop 12

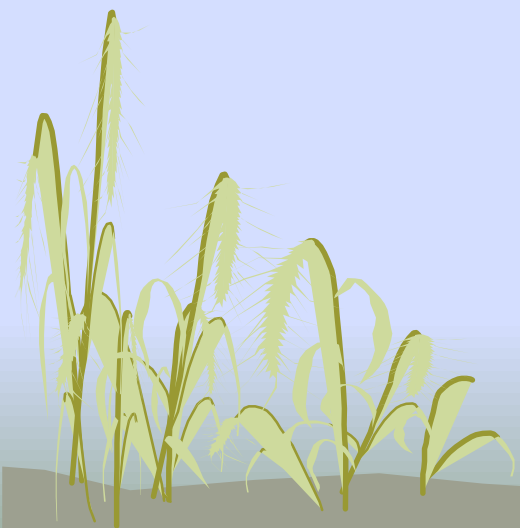
Mia Jansen

12 maart 2016

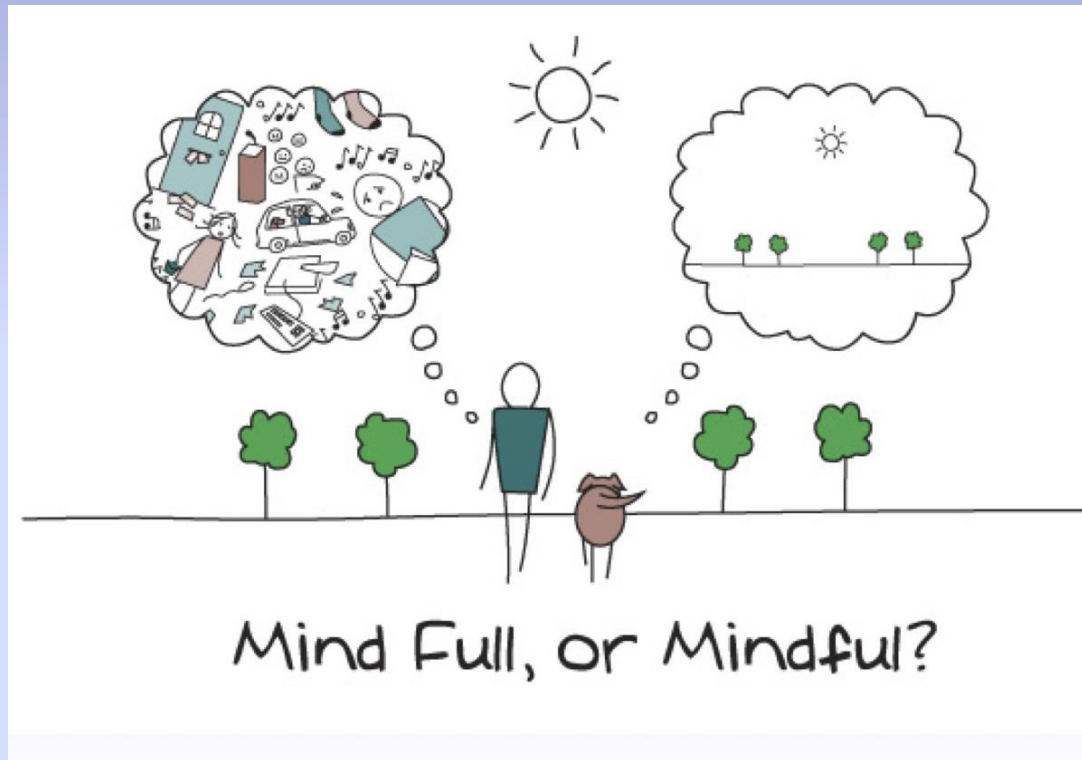


Instituut voor Aandacht & Mindfulness
Dr. David Dewulf

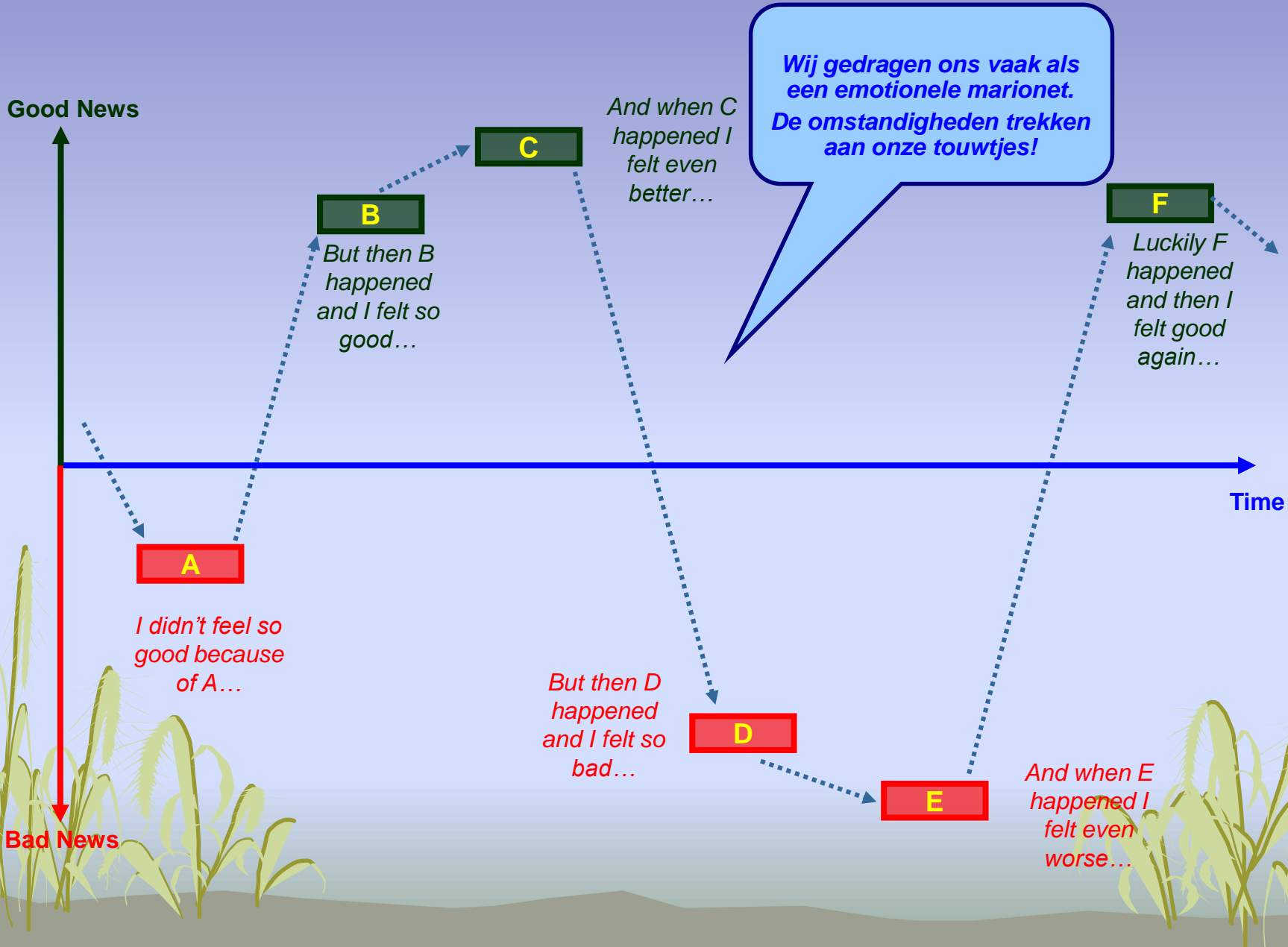
www.aandacht.be



Hoe zit u er nu bij?



Goed nieuws – Slecht nieuws...



Leven we in turbulente tijden?

Andere
tijden

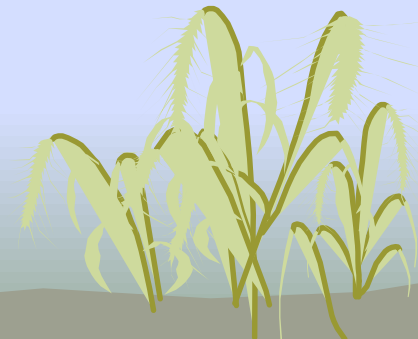
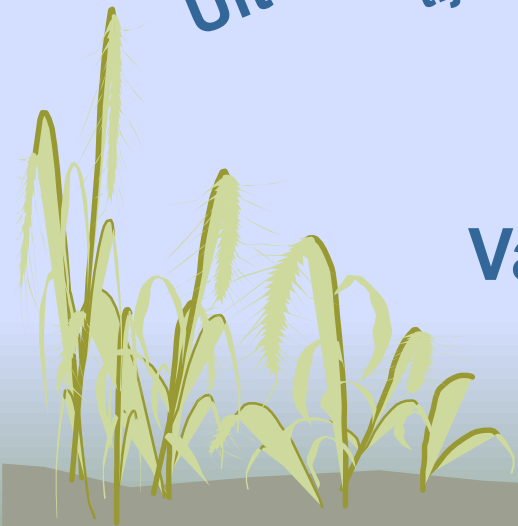
Uitdagende
tijden



Leerrijke
tijden

Unieke tijden

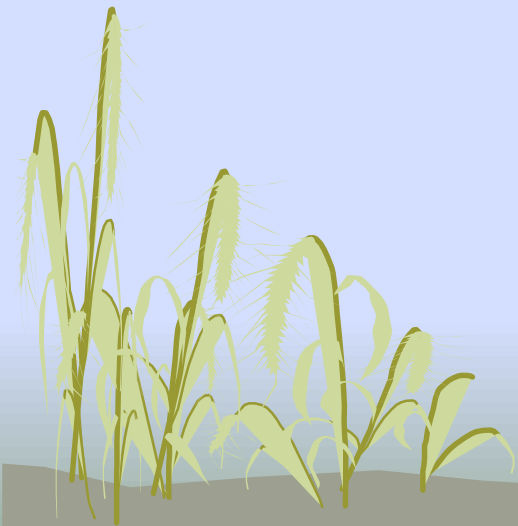
Van DOEN- naar ZIJN-tijden



Mindfulness voor jongeren



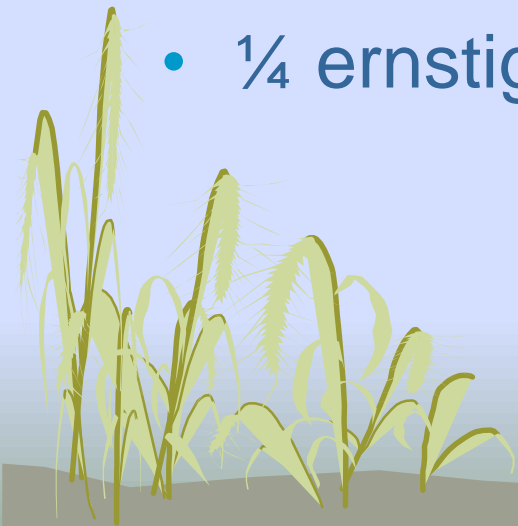
- * Depressie ontstaat vroeger
(14 – 16 i.t.t. 40 – 45)
- Verhoogd risico op zelfdoding
- Suïcide: Tweede doodsoorzaak bij jongeren
- Adolescenten: tweemaal hoger dan volwassenen



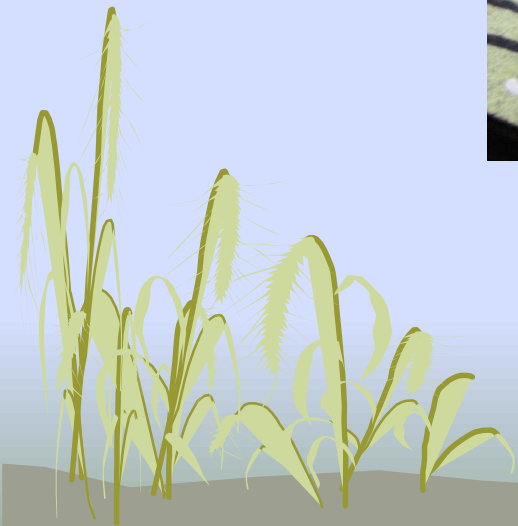
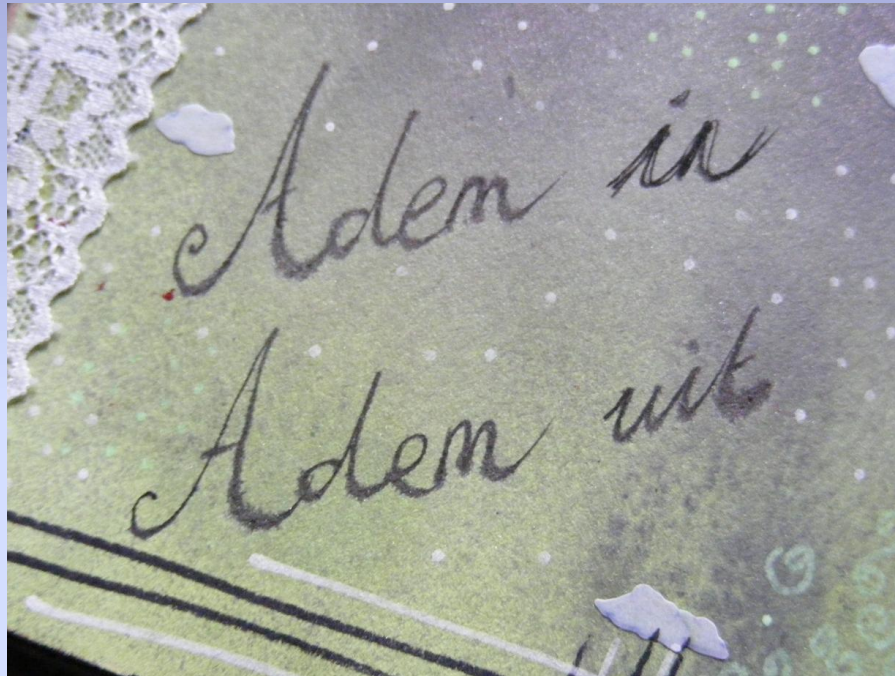
Mindfulness voor leraren



- Leraren: vaker en langer ziek
- 35% van de leraren stoppen na 5 jaar
- 1/3 ervaren stress op het werk: problematisch
- 1/4 ernstig kans op burn-out

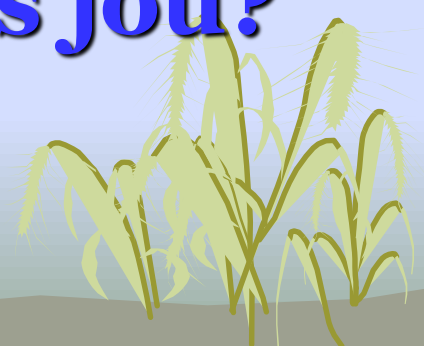


Altijd ... Ankerpunt ... Aandacht





Wat is Mindfulness volgens jou?



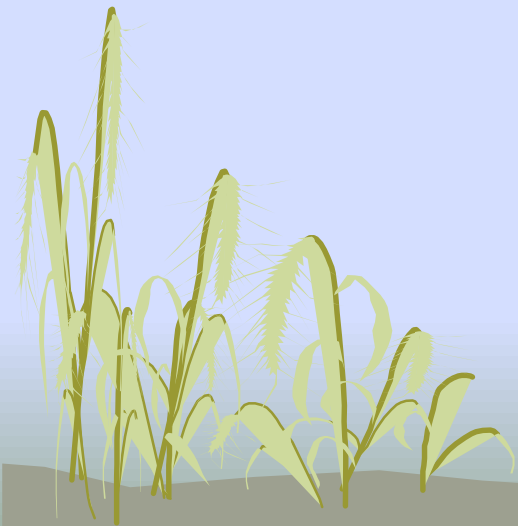
Mindfulness



Aan de oever van de rivier gaan zitten

Stop, Adem en wees Mindful in het Moment

“ SAM ”



Denkcoëfening 1:



Wie/wat bepaalt uw stress/geluk?

Omstandigheden

Aanleg

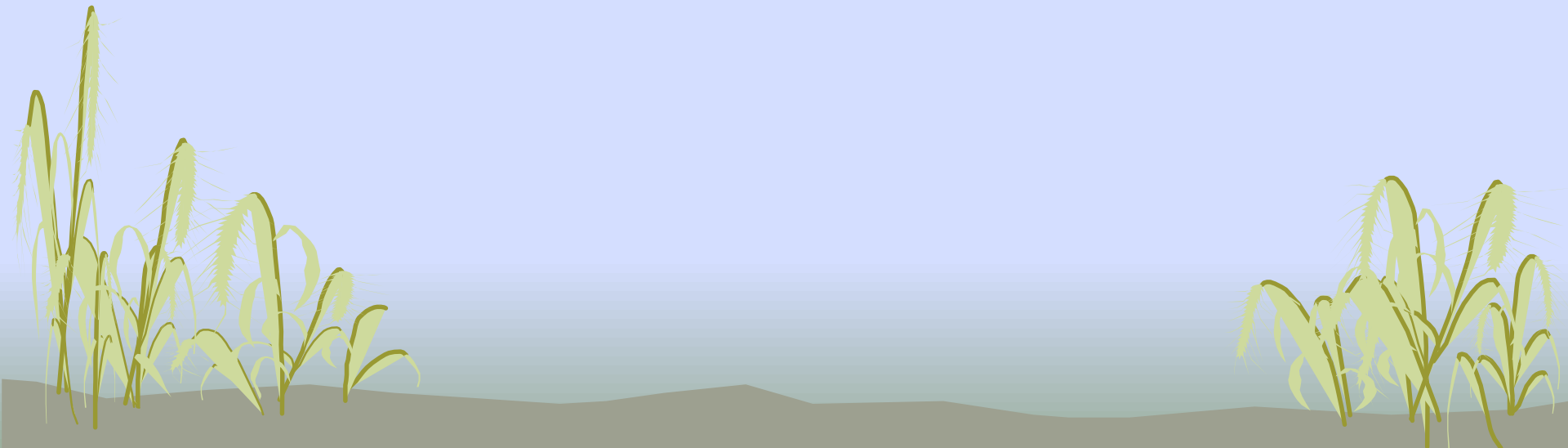
(on)Bewust gedrag



Lyubomirsky, S. *De maakbaarheid van het geluk.*
Een wetenschappelijke benadering voor een gelukkig leven

**« Vrijheid is wat wij doen
met wat ons wordt aangedaan. »**

Jean Paul Sartre



Denk oefening 2:



FEIT

EMOTIE

DENKEN

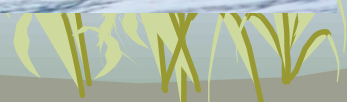
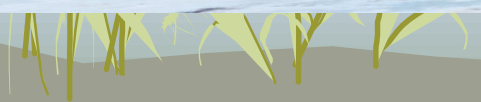
GEDRAG



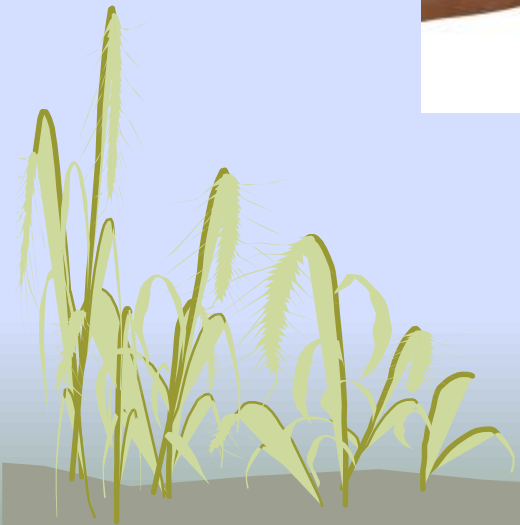


**Je kunt de golven niet tegenhouden,
maar je kunt wel leren surfen.**

Jon Kabat Zinn



1 Aandacht voor pijn en lijden



2 Ervaring: Drie wolkjes GEL

A yellow thought bubble with a dark red outline and a small tail at the bottom. It contains the text 'Gedachten' in blue.

Gedachten

A pink thought bubble with a dark red outline and a small tail at the bottom. It contains the text 'Emoties' in blue.

Emoties

A green thought bubble with a dark red outline and a small tail at the bottom. It contains the text 'Lichamelijke
gewaarwordingen' in blue.

Lichamelijke
gewaarwordingen

Aanbod: Mindfulness voor jongeren

<http://www.pimpyourmind.be/#!enne-hoe-werkt-dat-dan/cntr>

Twee wolven:

<https://www.youtube.com/watch?v=vzKryaN44ss>

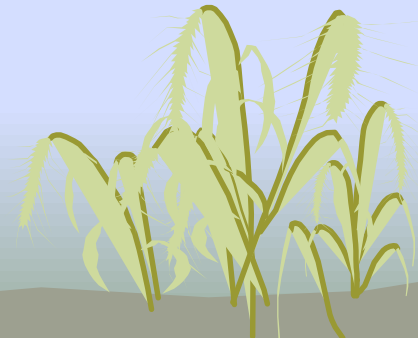
De automatische route: The fly

<http://www.pimpyourmind.be/#!de-automatische-route/cbsh>



Wat cultiveert MF?

- Vergroten van conflictoplossend vermogen
- Kleinere stressrespons in schoolse omstandigheden
- Minder piekeren en stress
- Beter slaapkwaliteit
- Meer vergevingsgezindheid
- Zelfacceptatie
- Vermindering ADHD-symptomen
- Meer zelfvertrouwen, innerlijke rust en doorzettingsvermogen



Aanbod voor leraren



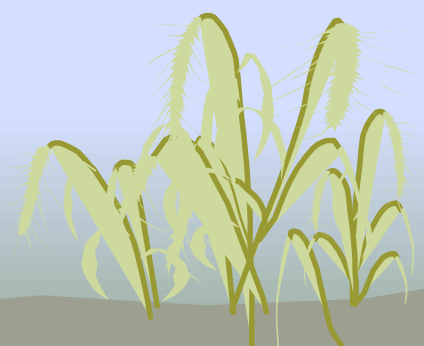
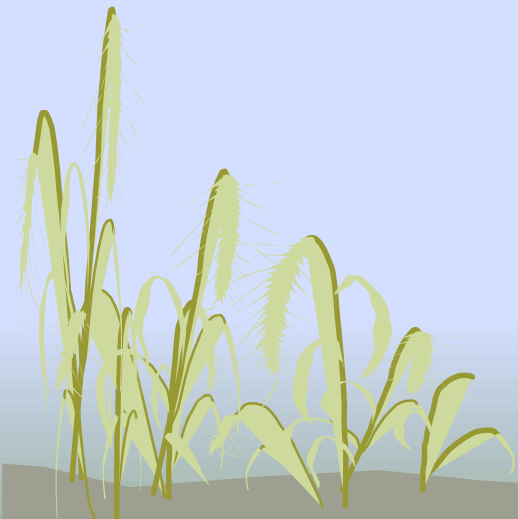
Modules in diverse vormen:

Avonden

Tweedaagse

Module I en Module II

www.aandacht.be



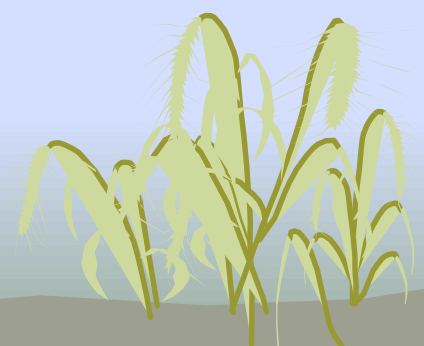
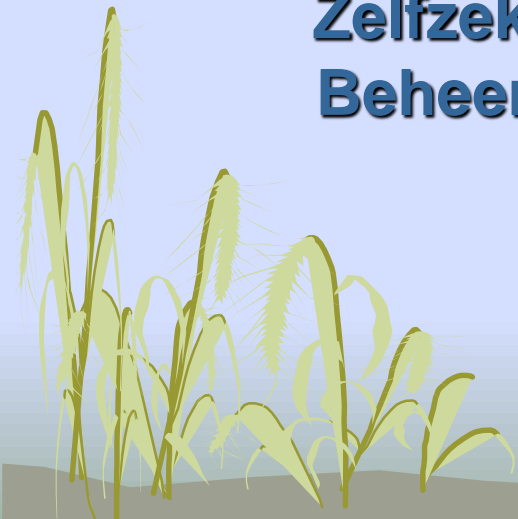
Mindfulle autoriteit

Onverstoorbaar betrokken en
vriendelijk volhouden

**Vastberaden
Onverstoorbaar
Betrokkenheid
Bescherming
Zelfzeker
Beheerst**



**Accepteren
Aanwezig
Nabijheid
Geweldloos
Waakzaam**



De kluizenaarshut

Uit: 'De Novice' van Thich Nhat Hanh



Geef me:
de **innerlijke rust**
om de dingen die ik niet kan veranderen te
aanvaarden,

de **moed**
om de dingen die ik wel kan veranderen aan te pakken

en de **wijsheid**
om het verschil te zien tussen beide..



Reinhold Niebuhr/Franciscus van Assisi

*Het is een teken van wijsheid en
volwassenheid
in te zien dat wij een neutrale toeschouwer
van onze emoties, gedachten en
herinneringen kunnen zijn
zonder erdoor beheerst te worden
of gedwongen te worden tot destructieve
handelingen.*

NATHANIEL BRANDEN



Meer...

www.aandacht.be

www.academievoorlevenskunst.be

