M( )MENT

Universiteit Antwerpen

…vzw MOMENT en het Vaardighedenteam van de Universiteit Antwerpen nodigen je uit...

Symposium

"MINDFULNESS IN HET ONDERWIJS: WAAR STAAN WE?"

Van kleuteronderwijs tot universitair onderwijs

'Naast kennisoverdracht en lichamelijke opvoeding moet er op school ook aandacht zijn voor mentale opvoeding.'

Prof. Filip Raes. Klasse, 8 september 2016

Praktische informatie

Datum:	2 februari 2018
Adres:	Universiteit Antwerpen Campus Drie Eiken, Universiteitsplein 1, 2610 Wilrijk. Gebouw O, aula 5
Parking 2 (Universiteitsbaan):	Gratis
Uur:	13.30 u. – 17.30 u.
Doelgroep:	Leerkrachten en medewerkers uit kleuter- en basisonderwijs, secundair onderwijs, hoger onderwijs, kunstonderwijs, universitair onderwijs, CLB's
Bijdrage in de onkosten	50 euro. Op bankrekening Triodos BE 60 5230 8063 5670 (vzw MOMENT) met vermelding: *'Mindfulness onderwijs' en uw naam als deelnemer*.

Programma

Deel 1:
Waar staan we met mindfulness in het onderwijs?

- Edel Maex en David Van Reybrouck
  "Vrede kan je leren"
  Edel Maex is psychiater en één van de grondleggers van het werken met mindfulness trainingen in de lage landen. Hij is verbonden aan de stresskliniek van ZNA. David Van Reybrouck studeerde archeologie en filosofie aan de Katholieke Universiteit Leuven en behaalde een master aan de Universiteit van Cambridge.
- Filip Raes en Katleen Van der Gucht
  "Mindfulness in het onderwijs - hoever staat het met de wetenschappelijke evidentie?"
  Filip Raes is klinisch psycholoog, gedragstherapeut en professor aan de KU Leuven. Zijn onderzoek richt zich op depressie. Katleen Van der Gucht is doctor in de biologie en doctor in de psychologie. Ze is verbonden aan de KU Leuven en doet onderzoek over het effect van Mindfulness.

Deel 2:
Workshops en presentaties

		Niveau	*Inhoud*
1.	Vera Marchand	Secundair onderwijs	MIDDAGMINDFULNESS OP SCHOOL VOOR JONGEREN
2.	Marie-Ann Coppens	Secundair onderwijs	EEN LESSENPAKKET MINDFULNESS VOOR KLASGROEPEN IN HET SECUNDAIR ONDERWIJS
3.	Evelyn Goris	Hoger onderwijs	MINDFULNESS IN HET HOGER ONDERWIJS, DISCREET MAAR AANWEZIG
4.	Katrien Bombeke	Universiteit	AANDACHTSTRAINING IN DE ARTSENOPLEIDING VAN DE UNIVERSITEIT ANTWERPEN
5.	Anna Mestdagh-Pabst	Alle onderwijsniveaus	MINDFUL EXPERIMENTEREN MET STEM EN ZANG
6.	Berti Persoons	Basisonderwijs	AAN DE SLAG GAAN MET 'FROG DE WENSKIKKER'
7.	Inge de Leeuw	Basisonderwijs	MINDFUL BEWEGEN IN EEN DRUKKE KLAS
8.	Patricia Otte	Kleuteronderwijs	Opmerkzaamheid in de kleuterklas
9.	Véronique Pochet	Basisonderwijs	EEN LESJE MINDFULNESS IN DE KLAS OF EEN MINDFUL MOMENT, KAN DAT?
10.	Mia Jansen	Secundair onderwijs	ONVERSTOORBAAR VRIENDELIJK LEIDERSCHAP

Deel 3:
Panelgesprek onder leiding van Ria Goris, journaliste.

Meer over de workshops

JE KAN **1 WORKSHOP OF PRESENTATIE** VOLGEN. GEEF AAN WELKE JE 1STE EN JE 2DE KEUZE IS.

1. Vera Marchand - Secundair onderwijs
   MIDDAGMINDFULNESS OP SCHOOL VOOR JONGEREN

   Vera Marchand is historica. Ze geeft geschiedenis en esthetica in de derde graad aso-tso en startte vijf jaar geleden met mindfulness voor jongeren tijdens de middagpauze. Ze volgde diverse mindfulnesstrainingen waaronder 'Mindfulness en communicatie', 'Mindfulness voor professionals' bij Edel Maex en de opleiding tot **.b**-trainer. Ze geeft de module 'Mindfulness op School' in de Stresskliniek van ZNA.

   Inhoud
   Deze presentatie is bedoeld voor leerkrachten en zorgcoördinatoren van het secundair en hoger onderwijs die mindfulness willen aanbieden tijdens de middagpauze. De centrale vraag is: hoe kunnen we de essentie van mindfulness vertalen naar een onderwijscontext, meer in het bijzonder tijdens de middagpauze? Vera bespreekt de mogelijkheden die een schoolomgeving biedt, maar ook de valkuilen. Tot slot geeft ze tips om helder te communiceren over het inrichten van middagmindfulness naar leerlingen en directie.

2. Marie-Ann Coppens - Secundair onderwijs
   EEN LESSENPAKKET MINDFULNESS VOOR KLASGROEPEN IN HET SECUNDAIR ONDERWIJS

   Marie-Anne Coppens is leerkracht en coördinator aan het Vrij Instituut voor Technisch Onderwijs in Hoogstraten. Ze volgde een mindfulnesstraining, de opleiding tot **.b**-trainer en de vorming 'Mindfulness op School.'

   Inhoud
   In deze workshop maak je kennis met het **.b**-programma, een mindfulnesstraining in de klas voor jongeren van het middelbaar onderwijs. Dit programma dat zijn toepassing vindt in vele Britse middelbare scholen, werd ontwikkeld in samenwerking met de universiteit van Oxford en wetenschappelijk onderzocht. De jongeren maken kennis met beelden, clipjes en activiteiten die de theorie van mindfulness tot leven brengen zonder de ervaring uit het oog te verliezen. Vorig schooljaar gaf Marie-Anne het lessenpakket aan zes klasgroepen in verschillende graden en richtingen van het TSO en BSO.

3. Evelyn Goris - Hoger onderwijs
   MINDFULNESS IN HET HOGER ONDERWIJS, DISCREET MAAR AANWEZIG

   Evelyn Goris is lector Frans en Zelfmanagement aan de Karel De Grote Hogeschool. Evelyn volgde diverse mindfulnesstrainingen, waaronder 'Mindfulness en Communicatie' bij Edel Maex en de vorming 'Mindfulness op School' in de Stresskliniek (ZNA).

   Inhoud
   Evelyn leerde mindfulness kennen. Het begon geleidelijkaan haar lespraktijk binnen te sijpelen maar ook op de werkvloer. Studenten proefden ervan tijdens de les. Collega's werden nieuwsgierig en gingen zelf aan de slag. Hun zelfzorg en werkplezier namen toe. Uiteindelijk opteert Evelyn voor kleine, onopmerkelijke mindfulness-handelingen die toch duidelijke effecten gaven. Evelyn laat jullie hiermee kennis maken.

4. Katrien Bombeke - Universiteit
   AANDACHTSTRAINING IN DE ARTSENOPLEIDING VAN DE UNIVERSITEIT ANTWERPEN

   Inhoud
   Vanuit eigen onderzoek naar wat toekomstige artsen nodig hebben om patiëntgerichtheid te ontwikkelen creëren wij een ruim veld voor zelfreflectie en aandachtstraining. Prof. Katrien Bombeke en psychologe Kristin Van den Bogerd coördineren het communicatie-onderwijs voor studenten geneeskunde aan de Universiteit Antwerpen Dr Luc Debaene legde samen met Edel Maex de basis voor dit project.

5. Anna Mestdagh-Pabst – Alle onderwijsniveaus
   MINDFUL EXPERIMENTEREN MET STEM EN ZANG

   Anna Pabst is leerkracht, orthopedagoge en muziekpedagoge. In haar professionele loopbaan heeft ze lange tijd gewerkt als muziektherapeute met mensen met een mentale handicap. Ze volgde diverse mindfulnesstrainingen waaronder 'Mindfulness en communicatie' en 'Mindfulness voor professionals in de zorg' bij Edel Maex.

   Inhoud
   Deze workshop is bedoeld voor leerkrachten van alle onderwijsniveaus. Muzikale voorkennis is niet vereist. Thema's die aan bod komen: mindful bejegening in de muziekdidactiek, exploreren van de mogelijkheden van onze stem zonder muzikale ambities na te streven. Hoe klinkt mijn stem en hoe voel ik me daarbij? Hoe klinkt de stem van de ander en hoe resoneert mijn stem in/met het geheel?

6. Berti Persoons – Basisonderwijs
WERKMAP 'FROG DE WENSKIKKER'

Berti Persoons heeft jarenlang in het onderwijs gewerkt. Toen hij interesse kreeg in mindfulness, volgde hij de opleiding als trainer aan het Instituut voor Aandacht en Mindfulness (Gent). In 2008 startte hij een opleiding tot psychotherapeut. Hij leerde mindfulness kennen aan het Instituut Aandacht en Mediteren in Gent. Samen met Inge de Leeuw verzorgde hij een aantal trainingen voor buitenlandse niet-begeleide minderjarige jongeren. Berti begeleidde ook een aantal trainingen in het National MS Center Melsbroek.

Inhoud
Frog de wenskikker bestaat uit een dun mapje met daarin achttien verhalen in losse, uitneembare bundeltjes. Daarnaast zit er ook een bijlage bij voor de leerkracht of begeleider met een 'gebruiksaanwijzing' voor de achttien stappen naar gelukkige kinderen. De verhalen helpen kinderen stil te staan bij hun gevoelens en gedachten.

7. Inge de Leeuw - Basisonderwijs
MINDFUL BEWEGEN IN EEN DRUKKE KLAS

Inge De Leeuw is zelfstandig klinisch psycholoog en mindfulnesstrainer. Ze heeft een jarenlange ervaring in het geven van trainingen aan volwassenen, jongeren en kinderen. Ook werkte ze met bijzondere doelgroepen zoals jonge vluchtelingen die hier verblijven zonder familie.

Inhoud
Het oefenen van mindful bewegen in de klas is voor kinderen een gelegenheid om de eigen drukte/overprikkeling beter te leren (her)kennen en er vriendelijk bij te blijven. In deze workshop laat Inge jullie kennis maken met enkele eenvoudige oefeningen. Leerkrachten krijgen inspiratie en tips om mindful bewegen te introduceren en te integreren in het klasgebeuren.

8. Patricia Otte – Kleuteronderwijs
OPMERKZAAMHEID IN DE KLEUTERKLAS

Patricia Otte is kleuteronderwijzeres en onderwijspedagoog. Ze volgde de postgraduaatopleiding Mindfulness in de Artevelde Hogeschool te Gent. Patricia werkt in 't Speelscholeke in Deurne en als pedagogisch begeleider voor FOPEM. Ze is auteur van het cahier 'Wegwijzer voor cultuurbeschouwing' (Garant).

Inhoud
Leren is lichamelijk, dichtbij je lichaam blijven. Opmerkzaamheid is hierbij belangrijk. Hoe leer je zelf opmerkzaam te zijn? Hoe leer je kleuters opmerkzaam zijn en woorden geven aan de signalen van hun binnenwereld? Patricia wil haar ervaringen met jullie delen. Meer nog, ze zal concreet met jullie aan de slag gaan.

9. Véronique Pochet – Basisonderwijs
EEN LESJE MINDFULNESS IN DE KLAS OF EEN MINDFUL MOMENT, KAN DAT?

Veronique Pochet is lector boeddhisme en levensbeschouwelijke vorming aan de Lerarenopleiding van de Hogeschool UC Leuven-Limburg. Veronique is ervaren in het brengen van mindfulness in het lager, secundair en hoger onderwijs. Ze verzorgt tevens trainingen voor leerkrachten met als doel het implementeren van mindfulness in de lespraktijk. Veronique werkte mee aan de navorming Mindfulness op School in de Stresskliniek van het ZNA. Ze volgde diverse mindfulnesstrainingen.

Inhoud
Deze workshop is bedoeld voor onderwijzers van het basisonderwijs die hun leerlingen willen laten proeven van enkele mindfulnessoefeningen. In de workshop zal Véronique jullie enkele oefeningen aanbieden die meteen bruikbaar zijn in het lager onderwijs. Belangrijke thema's die ze zal toelichten: welke attitude vraagt het aanbieden van mindfulness van de leerkracht, wat kan je verwachten, wat niet en hoe begin je eraan?

10. Mia Jansen – Secundair onderwijs
ONVERSTOORBAAR VRIENDELIJK LEIDERSCHAP

Mia Jansen is leraar in het secundair onderwijs, mindfulnesstrainer en lid van de Academie voor Levenskunst. Ze geeft sinds 2007 trainingen voor leraren in 'Onverstoorbaar Vriendelijk Leiderschap' omdat het onderwijs erg uitdagend kan zijn. Ze behaalde het certificaat tot Mindfulnesstrainer aan het Instituut voor Aandacht en Mindfulness (Gent) en het .B-certificaat tot trainer voor het secundair onderwijs. Haar missie is om leraren te inspireren om alzo in hun persoonlijke kracht en veerkracht te komen via mindfulness, verbindende communicatie en filosofische inzichten.

Inhoud
In deze workshop proef je van korte meditaties en aandachtsmomenten die je voor, na of tijdens de les kan toepassen. Je verwerft enkele basisinzichten die kunnen bijdragen aan een mindfulle houding ten opzichte van jezelf, je leerlingen en externen. Mia laat je proeven van een aantal inzichten die leiden tot 'Onverstoorbaarheid', 'Vriendelijkheid' en 'Leiderschap'. Mindfulness en autoriteit kunnen uiteindelijk vredevol hand in hand gaan.

Receptie

Aansluitend is er een receptie waarop je van harte bent uitgenodigd. Als je graag aanwezig bent, moet je dit wel vermelden bij de inschrijving.

Hoe inschrijven?

Inschrijven kan **HIER**.