



De commissie onderwijs van vzw Moment, het Vaardighedenteam van de Universiteit Antwerpen en het Leuven Mindfulness Centrum (LMC) nodigen je van harte uit.

**Symposium**  
**“Hoe kan Mindfulness op school bijdragen aan bewustzijn, welbevinden en veerkracht?”**

Van kleuteronderwijs tot hoger onderwijs

**Praktische informatie**

Datum:	Donderdag 7 februari 2018
Adres:	Universiteit Antwerpen Campus Drie Eiken (Wilrijk), Gebouw O, aula 5
Parkeren:	Universiteitsbaan, Parking 2, gratis
Uur:	09:00 – 17:00
Doelgroep:	Directies en leerkrachten uit het kleuter- en basisonderwijs, secundair onderwijs, hoger onderwijs, kunstonderwijs, CLB, zorgleerkrachten, leerlingenbegeleiders, pedagogische begeleiders, ouders, onderwijsinspectie, lerarenopleiders en beleidsmakers.
Bijdrage	75 euro (incl. drank, broodjeslunch en receptie) Op bankrekening Triodos BE 60 5230 8063 5670 (vzw MOMENT) met vermelding: <i>‘Mindfulness onderwijs’ en uw naam als deelnemer.</i>

**Programma**

09:00 – 09:30	Onthaal met koffie en thee
09:30 – 09:40	Welkom door prof. dr. Katrien Bombeke (UA), Mia Jansen (vzw Moment) en prof. dr. Filip Raes (LMC)
09:40 – 10:00	Inleiding door Edel Maex (vzw Moment)
10:00 – 10:30	Toelichting bij de nieuwe sleutelcompetenties door Dries Froyen (Agentschap voor Hoger Onderwijs, Volwassenenonderwijs, Kwalificaties en Studietoelagen)
10:30 – 11:00	Stand van zaken wetenschappelijke onderbouwing mindfulness in onderwijs door dr. Katleen Van der Gucht (LMC) en prof. dr. Filip Raes (LMC)
11:00 – 11:30	Pauze
11:30 – 12:30	Keynote: “Mindfulness in het onderwijs. Wie heeft het (het meest) nodig?” door prof. dr. Susan Bögels (Universiteit van Amsterdam)
12:30 – 13:30	Lunchpauze
13:30 – 14:30	Workshop – reeks 1
14:30 – 15:00	Pauze
15:00 – 16:00	Workshop – reeks 2
16:00 – 17:00	Panelgesprek
17:00	Afsluitende receptie

## Meer over de workshops

JE KAN **2 WORKSHOPS** VOLGEN. GEEF TELKENS AAN WELKE JE 1<sup>STE</sup> EN JE 2<sup>DE</sup> KEUZE IS. GELIEVE EVENEENS EEN 3<sup>DE</sup> KEUZE AAN TE DUIDEN ALS RESERVE.

### Kleuteronderwijs

1. Griet Muyshondt  
**HEART- EN MINDFULNESS MET KLEUTERS, EEN UITDAGING**

Griet is yogadocent en heart- en mindfulnesscoach en heeft haar eigen praktijk, de Levenscirkel.

#### **Inhoud**

Heart- en mindfulness introduceren bij kleuters is best een uitdaging. Het is niet makkelijk, maar je reikt bouwstenen aan, die kleuters kunnen gebruiken in hun verdere ontwikkeling als kind, puber en volwassene. Heart- en mindfulness voeden en verrijken. Deze bouwstenen kunnen ze dan voor zichzelf inzetten, maar net zo goed voor de groep waarin zij opgroeien. Tijdens deze interactieve workshop gaan we vooral naar de basis en kijken we hoe we dit zo eenvoudig mogelijk kunnen aanbieden. Helemaal op kleutermaat, speels, afwisselend en afgestemd op de leefwereld van kleuters. Kom proeven met een open 'kleuter mindset'.

### Lager onderwijs

2. Lydia Castiglione  
**ZO ONTLUIK JE MINDFULNESS POTENTIEEL BIJ KINDEREN**

Lydia is psycholoog, zorgcoördinator en mindfulnesstrainer. Ze is opgeleid in verschillende curricula gericht op volwassenen, scholen, jongeren en kinderen. Ze is bezieler van Mimoki en als docent betrokken bij de Opleiding tot Kindertrainer.

#### **Inhoud**

Alle kinderen hebben het potentieel om hun mindfulnessvaardigheden te vergroten. Maar toch zijn kinderen niet van nature mindful. Er is een duidelijk onderscheid tussen spontaniteit en mindfulness. In deze workshop krijg je inzicht in de manier waarop hersenen van kinderen zich ontwikkelen, wat pre-mindfulness inhoudt en wanneer kinderen 'rijp zijn' voor mindfulness. Tot slot gaan we samen aan de slag met korte basisoefeningen die je in de klas kan integreren.

3. Kristin Ceulemans  
**MINDFULNESS INTRODUCEREN IN DE LAGERE SCHOOL**

Kristien is zorgleerkracht in het basisonderwijs.

#### **Inhoud**

We bekijken in deze workshop hoe mindfulness in het basisonderwijs kan opgestart worden. Hoe laat je leerkrachten kennismaken met mindfulness? Hoe verlaag je de drempel om met mindfulness te starten in de klaspraktijk? Hoe eenvoudig kan mindfulness in de lagere school zijn? In deze workshop oefenen we kleine mindful momenten zodat je meteen een paar voorbeelden kan meenemen naar de klaspraktijk.

4. Inge De Leeuw  
**MINDFUL BEWEGEN IN EEN DRUKKE KLAS**

Inge is klinisch psycholoog en mindfulnesstrainer bij volwassenen, kinderen, jongeren en gezinnen. Zij heeft een mindfulnesspraktijk 'Mindful Support'. Daarnaast ontwikkelt zij mindfulnessprogramma's aan de KU Leuven voor speciale doelgroepen, o.a. jongeren met kanker, niet-begeleide minderjarige nieuwkomers en jongeren in de bijzondere jeugdzorg.

#### **Inhoud**

Deze workshop is erg praktijkgericht. We maken kennis met enkele eenvoudige oefeningen, leerkrachten krijgen inspiratie en tips om mindful bewegen te introduceren en te integreren in het klasgebeuren.

5. Berti Persoons

**MINDFUL OMGAAN MET PLAGEN EN PESTEN**

Berti heeft tot 2013 lesgegeven in het buitengewoon lager onderwijs. Op dit ogenblik werkt hij als psychotherapeut bij vzw TOUW in Berchem.

**Inhoud**

Plagen is niet echt een probleem, pesten is dat wel en het is een erg complex probleem. Scholen hebben als opdracht te leren omgaan met pestgedrag en pesten te voorkomen. Mindfulness kan de problematiek van pesten niet geheel oplossen, maar het kan kinderen die gepest worden leren omgaan met onaangename gevoelens zoals angst, boosheid en verdriet.

## Secundair onderwijs

6. Sven Coremans

**ERVARINGEN MET HET OPZETTEN EN GEVEN VAN EEN MINDFULNESSTRAINING NA DE SCHOOLUREN AAN LEERLINGEN VAN DE DERDE GRAAD SECUNDAIR ONDERWIJS**

Sven is psycholoog, leerlingbegeleider en leerkracht gedragswetenschappen. Hij volgde meerdere mindfulnessstrainingen.

**Inhoud**

In deze workshop deelt Sven zijn ervaringen met het opzetten en aanbieden van een mindfulnessstraining na de lessen aan leerlingen van de derde graad secundair onderwijs. Wat werkt er? Wat werkt er niet? Welke obstakels kwam hij tegen?

7. Marie-Anne Coppens

**EEN LESSENPAKKET MINDFULNESS VOOR KLASGROEPEN IN HET SECUNDAIR ONDERWIJS**

Marie-Anne is leerkracht en coördinator aan het Vrij Instituut voor Technisch Onderwijs in Hoogstraten.

**Inhoud**

In deze workshop maak je kennis met het .b-programma (dot be). Dit programma werd ontwikkeld en wetenschappelijk onderzocht aan de Universiteit van Oxford en vindt toepassing in scholen in Engeland, Nederland en Vlaanderen. Doorheen dit programma maken jongeren kennis met beelden, clipjes en activiteiten die de theorie van mindfulness tot leven brengen zonder de eigen ervaring uit het oog te verliezen. Marie-Anne heeft dit programma al aan verschillende klasgroepen in verschillende leerjaren en opleidingen in het BSO en TSO aangeboden.

8. Jeroen Crobeck

**MINDFULNESS INTEGREREN ALS VAK IN HET CURRICULUM, EEN EXPERIMENT**

Jeroen is leerkracht natuurwetenschappen in het Xaveriuscollege in Antwerpen, daarnaast geeft hij in deze school mindfulness als keuzevak in de derde graad van het secundair onderwijs.

**Inhoud**

Mindfulnesssoefeningen tijdens de les worden zeer gewaardeerd door de leerlingen in het secundair onderwijs. Met het aanbieden van mindfulness als keuzevak gedurende twee lessen per week gaat Jeroen nog een stapje verder. Het vak heeft enerzijds een praktische en anderzijds een theoretische component. Leerlingen maken kennis met verschillende mindfulnesssoefeningen, en ook met de eerder theoretische en filosofische onderbouw. In deze workshop geeft Jeroen aan hoe hij aan de slag is gegaan, wat de reacties van de leerlingen waren en met welke drempels hij geconfronteerd werd.

9. Goele Luyts en Sabine De Wilde

**MINDFULNESSMOMENTEN IN DE KLAS**

Goele heeft 25 jaar lesgegeven in het secundair onderwijs en integreerde regelmatig mindfulnessoefeningen in de lessen. Ze werkt nu als mindfulnessstrainer, KernTalentenanalist en coach bij Be Inspired.

Sabine is leerkracht economie in de eerste, tweede en derde graad van het secundair onderwijs, zij volgde de opleiding 'mindfulness op school' en volgt een voortgezette opleiding voor professionals in de zorg.

**Inhoud**

Deze workshop gaat aan de slag met volgende vraag: hoe kan je kleine mindfulnessoefeningen aanbieden bij het begin, tijdens of op het einde van de les, zodat jijzelf en de leerlingen even kans krijgen om op adem te komen, er even te mogen zijn, zonder iets te moeten doen? Na een korte introductie experimenteren we aan de hand van kleine oefeningen en ervaren we wat dit met ons doet.

10. Vera Marchand

**MINDFULNESS OP SCHOOL VOOR JONGEREN**

Vera is leerkracht geschiedenis en esthetica in de derde graad van het secundair onderwijs en geeft de module 'mindfulness op school' in de Stresskliniek van ZNA.

**Inhoud**

Deze workshop gaat in op de vraag hoe we de essentie van mindfulness kunnen vertalen naar een schoolcontext, meer in het bijzonder de middagpauze op school. We bespreken de mogelijkheden die een schoolomgeving kan bieden, maar hebben ook aandacht voor de beperkingen ervan. In een laatste gedeelte reiken we tips aan om helder te communiceren over het inrichten van 'middagmindfulness' naar leerlingen en directie.

## Hoger onderwijs

11. Prof. dr. Katrien Bombeke, Kristin Van den Bogerd en dr. Angelica Meers

**WIE ZIT ER AAN DE BINNENKANT DIE AAN DE BUITENKANT GOED COMMUNICEERT? AANDACHTSTRAINING IN DE OPLEIDING GENEESKUNDE AAN DE UA**

Katrien Bombeke, Kristin Van den Bogers en Angelica Meers coördineren het communicatie-onderwijs voor studenten geneeskunde aan de Universiteit Antwerpen. Katrien is huisarts, Kristin is psycholoog en Angelica is gynaecoloog.

**Inhoud**

Hoe vorm je patiëntgerichte professionals? Dit is één van de kernvragen waarover ook het Vaardighedenteam van de Universiteit Antwerpen zich gebogen heeft, zowel in onderzoek als in onderwijs. De studenten geneeskunde oefenen zich vanaf het eerste jaar in patiëntgerichte communicatie. Hierbij wordt een ruim veld voor zelfreflectie en aandachtstraining gecreëerd. In deze workshop geven we een overzicht van het onderwijs dat we aanbieden en demonstreren we een aantal oefeningen die we met onze studenten doen. We maken graag ruimte voor uitwisseling van ervaringen en vragen.

12. Dr. Luc Debaene

**MET VOLLE AANDACHT CONSULTEREN. MINDFUL PRACTICE VOOR ARTSEN**

Luc Debaene is arts en (emeritus) docent communicatie en klinisch redeneren in de artsenopleiding van de UA.

**Inhoud**

Huisarts en professor geneeskunde Ronald Epstein (Rochester University, USA) schreef al in 1999 het belangrijke artikel 'Mindful Practice (JAMA). Hij werkte zijn ideeën verder uit in het recente boek 'Attending, Medicine, Mindfulness en Humanity' (2017). Hij pleit ervoor dat artsen bij het consulteren inzetten op aandacht, nieuwsgierigheid en aanwezigheid en dat ze een 'beginner's mind' ontwikkelen. Dit niet alleen om zoveel mogelijk van de patiënt te begrijpen, maar ook om zicht te krijgen op de eigen cognitieve en emotionele processen bij het stellen van een diagnose en het kiezen van een behandeling. In deze workshop willen we artsen met kleine oefeningen leren kennismaken met 'mindful practice'.

13. Lieke Kuijte

**MINDFULNESS VOOR EN MET JONGEREN, VOORBEELDEN UIT DE SCHOOLPRAKTIJK**

Lieke werkt als leerlingenbegeleider in een secundaire school. Ze geeft daarnaast ook mindfulnessstraining aan jongeren op een hogeschool en verzorgt workshops en trainingen voor jongeren en volwassenen.

**Inhoud**

In deze workshop krijg je een aantal mogelijkheden aangereikt om mindful voor de klas te staan en/of leerlingen te begeleiden. Door een krachtige en gelijkmoedige houding creëer je een veilig (klas)klimaat en ervaar je zelf meer controle en keuze. We kijken hoe we jou kunnen versterken als leerkracht en/of begeleider van jongeren. Tegelijk bieden we tips aan om met mindfulnessoefeningen aan de slag te gaan met jouw leerlingen. De voorbeelden zijn gericht op het secundair en hoger onderwijs.

14. Veronique Pochet

**STILTE IN HET STUDENTENLEVEN**

Veronique is lector boeddhisme en RZL (religie, zingeving en levensbeschouwing) en coördinator levensbeschouwingen aan de hogeschool UCLL.

**Inhoud**

De leeftijd van 18 tot 20 jaar is een prachtige leeftijd, maar het is ook een kantelmoment in het leven van vele jongeren. De overstap naar het hoger onderwijs wordt gemaakt, al dan niet op kot, in ieder geval een nieuwe omgeving en vele verwachtingen. Het hoort er allemaal bij. Leren mediteren met studenten hoger onderwijs vraagt een specifieke aanpak. Hoe kan dit georganiseerd worden, wat zijn valkuilen, waar hebben jongeren nood aan?

**Alle onderwijsniveaus**

15. Prof. dr. Susan Bögels

**KINDEREN MET AANDACHTS- EN GEDRAGSPROBLEMEN. MINDFULNESS VOOR KINDEREN, KLAS, LEERKRACHT OF OUDERS?**

Prof. Bögels is hoogleraar aan de Universiteit van Amsterdam en psychotherapeut, gespecialiseerd in cognitieve gedragstherapie en mindfulness voor gezinnen.

**Inhoud**

In deze workshop maak je kennis met het mindfulnessprogramma 'My Mind', ontwikkeld voor kinderen met aandachts- en gedragsproblemen en hun ouders. We doen een aantal meditatieoefeningen die kenmerkend zijn voor dit programma, zowel oefeningen voor de kinderen als voor hun ouders/begeleiders. We reflecteren over de vraag wie het best mindfulness kan beoefenen: het kind, de klas, de leerkracht of de ouders. Tijdens de workshop tonen we ook enkele videofragmenten waarin kinderen en ouders hun ervaringen delen.

16. Sabine De Wilde

**MINDFULNESS INTRODUCEREN BIJ OUDERS EN DE OUDERRAAD**

Sabine is leerkracht economie in de eerste, tweede en derde graad van het secundair onderwijs, zij volgde 'mindfulness op school' en volgt een voortgezette opleiding voor professionals in de zorg.

**Inhoud**

Meer en meer merken we bij onze leerlingen de nood om tot rust te komen, bij zichzelf te komen. Mindfulnessoefeningen inbrengen in de lespraktijk levert heel wat positieve ervaringen. Wanneer we de ouders ook kunnen betrekken, ervaren we meer openheid op school en wordt de nood van de leerlingen erkend en gedeeld. Deze workshop richt zich naar leerkrachten en zorgcoördinatoren die mindfulness willen aanbieden op school en ouders hierbij betrekken.

17. Bart Hendrickx, Tinne Langens en Vera Marchand

**MINDFUL KIJKEN**

Bart is gids in het FOMU (Fotomuseum), Tinne Langens is het hoofd van de publiekswerking van dit museum en Vera Marchand is leerkracht geschiedenis en esthetica.

**Inhoud**

In de workshop word je uitgenodigd om te focussen op lichaam en geest. Via korte oefeningen uit mindfulness, yoga en Oosterse filosofie richt je jouw aandacht op jezelf en het moment. Daarna neem je de tijd om stil te staan bij één foto en ga je in gesprek met elkaar over wat je ziet aan de hand van de techniek Visual Thinking Strategies (VTS). In deze workshop ervaar je zelf een Slow Focus en ontdek je welke korte mindful interventies mogelijk zijn. Nadien wisselen we van gedachten over mogelijke samenwerking tussen musea en onderwijs.

18. Jan Jacobs

**HOE MINDFULNESS BELICHAMEN EN INTRODUCEREN OP SCHOOL ALS BELEIDSMEDEWERKER OF DIRECTIE?**

Jan is coach, psychotherapeut en mindfulnesstrainer. Hij is ook algemeen directeur van een residentiële voorziening voor kinderen en volwassenen met speciale zorgnoden.

**Inhoud**

Mindfulness leert ons met 'nieuwe ogen' kijken en op een milde en dienende manier leidinggeven aan collega's. Maar hoe brengen we dit in de praktijk? In deze workshop ontdekken we hoe mindful (innerlijk) leiderschap ingezet kan worden in onderwijs en hoe we collega's kunnen inspireren om te proeven van kwaliteiten die mindfulness ons te bieden heeft.

19. Jan Jacobs

**ZO ENTHOUSIASMEER JE JOUW COLLEGA'S VOOR MINDFULNESS OP SCHOOL**

Jan is coach, psychotherapeut en mindfulnesstrainer. Hij is ook algemeen directeur van een residentiële voorziening voor kinderen en volwassenen met speciale zorgnoden.

**Inhoud**

Wie de voordelen van mindfulness heeft geproefd, wil dit graag vurig en enthousiast delen met vrienden en collega's. Maar wat als collega's hier niet voor open staan? Of het vooral iets vinden voor zweverige mensen en van mening zijn dat dit absoluut niet thuis hoort in een schoolse context? Hoe ga je hiermee om? Hoe buig je de weerstand om? En hoe schep je een context waarin collega's de voordelen van mindfulness kunnen proeven?

20. Mia Jansen

**ONVERSTOORBAAR MINDFUL LERAARSHIP**

Mia is leerkracht in het secundair onderwijs, mindfulnesstrainer en lid van de Academie voor Levenskunst. Zij geeft sinds 2007 trainingen aan leerkrachten in 'onverstoord vriendelijk leiderschap' in allerlei contexten.

**Inhoud**

In deze workshop proef je van korte meditaties en aandachtsmomenten die je voor, tijdens of na de les kan toepassen. Je verwerft basisinzichten die kunnen bijdragen aan een mindful houding ten opzichte van jezelf, je leerlingen en anderen. Je proeft van inzichten die leiden tot 'onverstoordheid', 'vriendelijkheid' en 'leiderschap of leraarschap'. Mindfulness, een leerplan afwerken en autoriteit kunnen immers vreedevol hand in hand gaan.

21. Anna Pabst

**MINDFUL EXPERIMENTEREN MET STEM EN ZANG**

Anna is leerkracht, orthopedagoog en muziekpedagoog. In haar professionele loopbaan heeft ze als muziektherapeut lange tijd gewerkt met mensen met een mentale handicap.

**Inhoud**

Deze workshop is bedoeld voor leerkrachten van alle onderwijsniveaus. Muzikale voorkennis is niet nodig. Thema's die aan bod komen zijn 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 mij hierbij? Hoe klinkt de stem van de andere en resoneert mijn stem in/met het geheel?

22. Marina Vandecruys

**DE ONDERSTEUNENDE ROL VAN MINDFULNESS BIJ DE COMPLEXE TAAK VAN DIRECTIE**

Marina is psycholoog, mindfulnesstrainer, heartfulness trainer, creatief therapeut en tot voor kort docent in de lerarenopleiding. Ze is als docent en supervisor betrokken bij de opleiding tot mindfulnesstrainer aan het Instituut voor Aandacht & Mindfulness te Gent.

**Inhoud**

Als leidinggevende is het een constant zoeken om een evenwicht te bewaren tussen de noodzaak om (eigen) prestaties te optimaliseren én oog te hebben voor samenwerking en welbevinden van het team. Stress ligt op de loer. Inzicht in beïnvloedende factoren kan helpen om de balans tussen draagkracht en draaglast te bewaren. Tijdens de workshops wordt een model als hulpmiddel voor reflectie toegelicht en gaan we aan de slag met gewaarzijnsoefeningen om de betekenis van mindfulness te ervaren.

23. Mieke Van der Veken

**DE KUNST VAN HET GRONDEN, TOOLS OM STEVIG IN DE KLAS TE STAAN.**

Mieke is pedagoog, body-mind therapeut en mindfulnesstrainer.

***Inhoud***

In deze ervaringsgerichte workshop maak je kennis met concrete tools die jou op een andere manier in de klas helpen staan: meer ontspannen, steviger en veerkrachtiger. Geïnspireerd door de nieuwste inzichten uit de neurowetenschappen focussen we op korte oefeningen die jouw lichaamsbewustzijn verhogen, jouw vermogen tot grenzen trekken versterken en via bewuste aandacht en mildheid je verbinden met jouw leerlingen zonder jezelf voorbij te lopen.

24. Prof. dr. Filip Raes, dr. Katleen Van der Gucht, Katharina Mullen en dr. Edel Maex

**RONDETAfelGESPReK**

***Inhoud***

Elk soort leiderschap is veeleisend, vooral op onze scholen.

‘Hoe word je niet alleen professioneel effectiever, toch ook persoonlijk veerkrachtiger in de omgang met volatiele, onzekere, complexe en ambivalente ontwikkelingen en situaties binnen de school? Kan mindfulness hierin een rol spelen? Welke misverstanden bestaan er over het nut van mindfulness voor schoolleiding, docenten en leerlingen? We kiezen de dialoog – niet de discussie – om echt naar elkaar te luisteren en samen betere vragen te vinden en inspirerende antwoorden.

Een **BOEKENSTAND** is voorzien gedurende de hele dag.

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](#)