Training ‘Werken met Aandacht’

Mindfulness in Onderwijs

Waar gaat het om?

“Let eens even op” ... een welbekende zin in onderwijsland. Maar waar letten we eigenlijk écht op?
Een collega spreekt je aan op de gang, je knikt en humt zoals van je verwacht wordt, maar in werkelijkheid zijn je gedachten bij het voorval in de klas. Je zit op de fiets en je weet dat je te laat gaat komen. In gedachten pieker je hoe je dat bij aankomst gaat verantwoorden. Ondertussen voel je niet dat de zon op je gezicht prikt. Menigeen kent ook het voorbeeld dat je op de fiets zit of in de auto en dat je tot je schrik bemerkt, dat je hele stukken weg niet hebt opgemerkt. We navigeren op de automatische piloot. Zo zijn we vaak met onze aandacht ‘kilometers’ ver weg, zonder het te weten. Als we op de ‘automatische piloot’ staan komen we makkelijk terecht op routes die we gewend zijn te nemen, zonder ons af te vragen of die behulpzaam zijn. We zijn ons niet (meer) bewust van de emoties, gevoelens, lichamelijke ervaringen en gedachten op het moment zelf. In ons drukke, veeleisende werk, hebben we vaak een opvatting over hoe het met ons gaat zonder direct te ervaren hoe het feitelijk is. Afwezig zijn op het moment geeft onvrede, onrust en spanning. Het is dan moeilijk om helder te blijven denken en voelen.

De training

De training ‘Werken met Aandacht’ leert je aandachtig en opmerkzaam te zijn: als je loopt, wéten dat je loopt; als je de zon op je huid voelt, wéten dat je de zon op je huid voelt; als je met iemand spreekt, wéten dat je met iemand spreekt. Het leert je om (steeds vaker) bewust te zijn van je automatische (stress)reacties en gewoontepatronen. Met name in het contact met anderen. Het leert je om mild en zonder oordeel te observeren, waar te nemen en op te merken, zonder te hoeven analyseren of te verklaren. En zonder direct iets te gaan doen!

De training bestaat uit acht bijeenkomsten en een stille oefendag. In de bijeenkomsten oefenen we onder andere in (meditatie)technieken: wat staat er op de voorgrond van je aandacht, wat schuift er naar de achtergrond? Hoe reageer je hierop? Wat is je automatische piloot wanneer zich plezierige of onplezierige gebeurtenissen voordoen? Tevens wisselen we ervaringen uit. Daarnaast is het nadrukkelijk de bedoeling om thuis (minimaal 45 minuten per dag) te oefenen. Je krijgt oefeningen op cd en een werkboek mee. De training is echter geen therapie; het gaat niet om ervaringen uit het verleden, maar wel over ervaringen van het moment.

Achtergrond

De training is in de jaren tachtig ontwikkeld door Dr. Jon Kabat Zinn in het Medisch Centrum van de Universiteit van Massachusetts. Er zijn inmiddels veel onderzoeksgegevens over de effecten van het ontwikkelen van aandacht/mindfulness. In het werkboek staat daarover meer informatie. De training is beschreven in het *Handboek meditatief ontspannen*, 2000.

Voor wie?

De training is bedoeld voor docenten, trainers, leidinggevenden, en (administratief) ondersteuners, die geïnteresseerd zijn in aandacht/mindfulness en/of in ervaringsgerichte reflectie en/of degenen die beter willen leren omgaan met stress. De training wordt zowel intern op APS als extern aangeboden.

Wat en wanneer?

De training bestaat uit acht bijeenkomsten, steeds op een maandag van 16.00-19.00 uur, en een stille oefendag.

Data

28 februari, 7,14,21 en 28 maart, 4,11 en 18 april. De stille oefendag is op zaterdag 9 april 2011.

Locatie

Praktijkruimte van de Zijnsoriëntatie, Prof. Ritzema Boslaan 84, 3571 VC Utrecht (op twee minuten lopen van station Overvecht).

Kosten?

De kosten liggen (afhankelijk van het aantal deelnemers) tussen € 400,- en € 600,-. Binnen scholen is er een budget voor scholing en professionalisering, waar deelnemers gebruik van kunnen maken.

Deelnemers

Het aantal deelnemers is minimaal zes en maximaal twaalf.

Trainer

De training wordt gegeven door Lian Staal. Zij is gecertificeerd mindfulness trainer (IvM, Johan Tinge).

Interesse?

Geef je op door te bellen (06 2505 1937) of een e-mail te sturen (l.staal@aps.nl). We maken dan een afspraak voor een intakegesprek om wederzijdse verwachtingen te verhelderen. Geef je liefst zo snel mogelijk op. In ieder geval vóór 15 februari 2011.

aps leren inspireren

Geef je liefst zo snel mogelijk op. In ieder geval vóór 15 februari 2011.