

Cursisten schrijven ...

- ♦ Christa is een enthousiaste lesgeefster die weet waar ze het over heeft en die ook gelooft in wat ze vertelt. Als je de sessies meevolgt, sta je toch op een andere manier voor je klas: met een open kijk, telkens opnieuw (je let er in elk geval meer op), meer bewust met wat nu is.
- ♦ Iedere leerkracht zou de kans moeten krijgen om deze cursus te volgen. Er kan veel stress vermeden worden, bij de leerlingen en de leraren als we meer bewust worden van ons doen en laten.
- ♦ Ik vond het een zeer verrijkende cursus en ik hoop echt dat deze manier van zijn meer doorsijpelt in het onderwijs.
- ♦ Deze cursus lijkt wel een cadeautje dat ik heimelijk met me meedraag, niet spectaculair, maar wel speciaal ... Dank je voor je bezieling en je authenticiteit!
- ♦ Een aanrader voor iedereen!
- ♦ Het waren echt deugddoende namiddagen. Een dikke pluim voor de lesgeefster.
- ♦ De verschillende sessies geven een meerwaarde aan de manier waarop mensen hun opdracht uitoefenen. Je kan pas goed functioneren binnen je werksituatie als je je goed voelt in je vel. Hartelijk dank Christa!

<http://www.eekhoutcentrum.be>
Cursuscode: N11/031/A

Telefonische helpdesk: 056 24 61 82



Docent

Christa Scherpereel, onderwijzeres en mindfulnesstrainer

Doelgroep

- Alle leraren, directies, middenkader, beleids- ondersteuners, mentoren, coördinatoren ...
- Maximum 16 deelnemers

Data

Donderdag 17, 24 en 31 maart en 7 april 2011
telkens van 14.00 u. - 17.00 u.

Plaats

K.U.Leuven Campus Kortrijk - onthaal gebouw B
E. Sabbelaan 53 - 8500 Kortrijk
Wegbeschrijving op www.eekhoutcentrum.be

Prijs

€ 150 (4 cd's inbegrepen)

Mee te brengen

Yogamat

Inschrijven

Online inschrijven via www.eekhoutcentrum.be
Helpdesk: 056 24 61 82

Inschrijven gebeurt voor het volledige traject.

Evaluaties en attesten

Het evalueren van de nascholingen en attestering gebeurt enkel online.

Betaling en annulatie

- ♦ Pas betalen ná ontvangst van de factuur.
- ♦ Annuleren kan kosteloos tot 7 dagen vóór de aanvang van de nascholing.
- ♦ We rekenen 7,50 euro administratiekosten aan als je minder dan 7 dagen vóór de aanvang van de cursus annuleert.
- ♦ Vervanging door een collega uit je school kan uiteraard altijd.

Bevestiging

Je ontvangt een elektronische bevestiging.



Mindfulness en leraarschap, hand in hand

K.U.Leuven Campus Kortrijk
17, 24 en 31 maart 2011
en 7 april 2011

Christa Scherpereel

Inhoud

De rode draad doorheen het Mindfulness-programma is het **bevorderen** van je **opmerkzaamheid** en het **intensifiëren** van je **ervaringen**.

De oefeningen vormen een unieke combinatie van Westerse cognitieve therapie en Oosterse wijsheid in de vorm van **inzichtsmeditatie**.

- Je leert een andere relatie aangaan met de nimmer ophoudende spiraal van gedachten, de werkdruk, het vele plannen, (voor)oordelen, golven van wisselende emoties en het streven om alles goed te doen.
- Je krijgt zicht op je eigen denk- en handelingspatronen, vaak platgetreden paden of de ingesleten weggetjes in je geest. Door dit inzicht leer je opnieuw **bewust kiezen** in plaats van verder te gaan op 'automatische piloot' of als 'leraar-met-weinig-tijd'.
- Je leert **aandacht** schenken aan het **nu**, het enige moment dat we echt ter beschikking hebben. Je leeft bewuster, waardoor je manier van lesgeven kwaliteitsvoller wordt.

Doelstelling

De kwaliteit van je aandacht verbeteren om met minder energieverlies op een intensere manier impact te hebben op je leerlingen en je omgeving.

Beginsituatie

Een engagement om op een open manier aan je persoonlijke ontwikkeling te werken om zo je eigen zijnskwaliteit te verbeteren en die van de mensen/kinderen met wie je werkt.

Ervaring met meditatie is niet vereist.

Methodiek

Groepstraining met als belangrijkste elementen:

- individuele beleving van de begeleide meditaties,
- groepsdynamische impact,
- zelfreflectie.

Mee te brengen

Yogamat (per deelnemer)

