



Opleidingscentrum Muki & Maya, mindful en muzisch onderwijs

Welzijnseducatie

Lagere school

Bouwen aan een **mindfulle school**, waar iedereen zich gezien, gehoord en gerespecteerd voelt, begint met een uitnodiging. Een uitnodiging naar directie en leerkrachten om te kiezen voor een weg waar hoofd, hart, buik en handen mogen samenwerken en waar **alle facetten van ons Mens-Zijn** evenwaardige aandacht en erkenning krijgen.

Dat begint met het voorleven van een aandachtige (mindfulle) manier van Zijn. Het schenken van een mogelijk beeld voor de leerlingen: **het voor-beeld gevend**.

De leerling toetst zichzelf af aan volwassenen, spiegelt het ons terug en zo leren we samen wat welzijn is, zelfzorg en aandacht voor onze leefomgeving.

*De Basisopleiding **Mindfulle Leerkracht** wil leerkrachten helpen deze vaardigheden (verder) te ontwikkelen én door te geven aan de leerlingen.*

De opleiding staat garant voor een kans in **persoonlijke groei**, waar **zelfzorg** hoog in het vaandel staat (bvb burn-out preventie) en ondertussen een **uitgebreide navorming** is voor de immens zinvolle taak als leer-kracht.

De Basisopleiding

Module 1: Zelf Mindful worden

8 wekelijkse sessies **OF** 1 opfrissingsdag indien de training reeds gevolgd werd

Dit is de klassieke 8 weken mindfulness training voor volwassenen.

Men krijgt vrijstelling indien je dit reeds gevolgd hebt.

Echter, om module 2 te kunnen starten is er wel de voorwaarde één opfrissingsdag te volgen.

8 weken training

Dinsdagavonden van 3 september tot 22 oktober 2019, telkens van 19u tot 21.30u
of

Zondagvoormiddagen van 8 september tot 27 oktober, telkens van 10u tot 12.30u

Opfrissingsdag

Zaterdag 19 oktober van 10u tot 16u

Locatie: Oude Vaartstraat 2, 8730 Beernem



Module 2: Mindful-Zijn belichamen in de omgang met collega's en leerlingen

9 en 10 november, telkens van 10u tot 16u

Hoe kun je in de dagelijkse interactie met elkaar je mindfulness skills oefenen? Leer meer over het stellen van inzichtsvragen, mindful luisteren en antwoorden, omgaan met weerstand, (zelf)compassie, spiegelgedrag,...

Hierna volgt een fase van zelfimplementatie.

Module 3: Mindfulness doorgeven in het Lager Onderwijs

Lesdagen: zondag 19 januari, 9 februari, 15 maart, 5 april, 10 mei, 7 juni van 10u tot 16u

Stagedag: 21 juni

Supervisie: op afspraak na stage en eindwerk

In deze module leer je mindfulness voor kinderen in theorie en praktijk.

De cursist kan op het einde van deze module zelf oefenmomenten begeleiden.

Hierbij staan vaardigheden centraal zoals:

- Leven op automatische piloot of met aandacht
- Omgaan met gedachten (kwebly, grommy en hartenlief), emoties en fysieke sensaties
- Mindful leren, communiceren, bewegen, eten
- Omgaan met stress, mentaal welbevinden versterken, zelfzorg
- Veerkracht en dankbaarheid ontwikkelen
- Mindfulness op school implementeren

De cursisten houden tijdens de training een dagboek bij waarin persoonlijke inzichten en processen bijgehouden worden.

In juni 2020 geven de deelnemers een stageles, gevolgd door supervisie en dienen ze een eindwerk in.

*Bij succesvol afronden van deze basisopleiding wordt een certificaat uitgereikt als **Mindfulle Leerkracht Lager Onderwijs**.*

Verdieping en Opvolging

Voor het schooljaar 2020-21 is verdieping voorzien in de vorm van losse modules, die zeer toegespitst zijn op het linken met de leerstof en verder bouwen aan een mindfulle school.

Verder worden ook supervisies en intervisies georganiseerd.



Prijs modules

Alle prijzen zijn excl. 21% BTW

Dit zijn de prijzen voor het volgen van de opleiding in Beernem (Oude Vaartstraat 2).

Module 1: 270€

Inbegrepen:

- 8 sessies van 2,5u
- Digitale syllabus
- Oefenmateriaal (audio)
- Gebruik yogamat
- Thee/water

Niet inbegrepen:

- Werkboek Mindfulness David Dewulf

Opfrissingsdag Mindfulnessstraining: 119€ (ipv de 8 weken training)

Een opfrissingsdag wordt georganiseerd bij aanmelding van 3 deelnemers.

Module 2: 297€

Inbegrepen:

- 2 lesdagen (10-16u)
- Syllabus en oefenmateriaal
- 1 supervisie

Niet inbegrepen:

- Lunch

Module 3: 891€

Inbegrepen:

- 6 lesdagen (10-16u)
- 1 stagedag
- Syllabus en oefenmateriaal
- 1 supervisie

Niet inbegrepen:

- Lunch

Extra's, intervisies, supervisie,... : 60€/u

Deze prijzen zijn geldig tot 30 juni 2019.

