



## Opleidingscentrum Muki & Maya, mindful en muzisch onderwijs

---

### Welzijnseducatie

Secundaire 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 zinnvolle 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 Secundair Onderwijs

Lesdagen: zondag 12 januari, 2 februari, 8 maart, 29 maart, 3 mei en 31 mei, telkens van 10u tot 16u  
Stagedag: 21 juni

Supervisie: op afspraak na stage en eindwerk

In deze module wordt de *8 weken jongerentraining* doorgenomen in theorie en praktijk. De cursist kan op het einde van deze module zelf oefenmomenten begeleiden.

### Inhoud:

- Meditaties begeleiden
- Inzichtsvragen stellen
- Inhoud van de training begrijpen en kunnen aanbieden:
  - o Het achtvoudige pad
  - o Ademfocus en de geest leren kennen
  - o Automatische piloot vs aandacht
  - o Mindful bewegen
  - o Omgaan met stress en ongemak
  - o Omgaan met gedachten, geluiden, emoties, lichamelijke signalen
  - o Zelfzorg
- Bouwen aan een Mindfulle School

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 Secundair 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.

