



IVM

Instituut voor Mindfulness

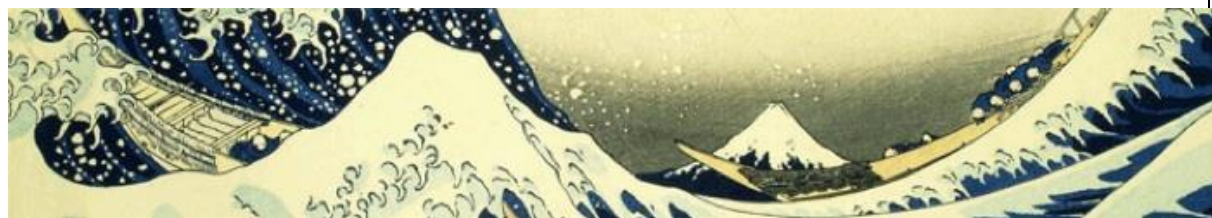
Op 30, 31 augustus en 1 september 2019 geeft Edel Maex een workshop van 2½ dag over mindfulness en communicatie.

Omgaan met jezelf en met anderen is een essentieel deel in het werken als MBSR/MBCT trainer. Wat je in deze workshop leert is toepasbaar voor jezelf en in je werk als trainer in MBSR/MBCT.

Nascholing Mindfulness en Communicatie

30, 31 augustus en 1 september 2019

met Edel Maex



Inhoud van de workshop

Is het u ook al opgevallen? Samenleven is wellicht het moeilijkste wat er is. Hoe we in onze eenzaamheid ook naar een liefdevolle relatie kunnen verlangen, het lijkt soms alsof de moeilijkheden dan pas goed beginnen.

Goed omgaan met jezelf, met je lichaam, met je gedachten en gevoelens kun je nog leren. Als het over communicatie gaat zit je met een apart probleem. Je doet het met twee.

Uit de terugkombijeenkomsten komt communicatie telkens weer als belangrijk thema bovendrijven. In het stressreductie-programma zelf wordt het thema communicatie kort aangeraakt, maar niet voldoende uitgediept. Blijkbaar is een training rond mindfulness en communicatie een natuurlijk vervolg op het stressreductie-programma.

Als je aan iemand met relatieproblemen vraagt: 'Wat zou er moeten veranderen om de relatie terug te verbeteren?' is het antwoord meestal: 'De ander'.

Als de ander maar wat liever was, wat meer begrip had, wat beter kon luisteren, wat beter kon praten, wat meer aandacht had voor dit, wat meer zus en wat minder zo ...

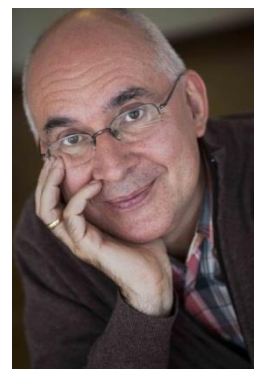
Op zich is dat antwoord misschien niet eens verkeerd. Misschien zou het inderdaad beter gaan als de ander veranderde, misschien ook niet. Maar je komt er geen stap verder mee. Filosoferen over hoe de ander zou moeten veranderen is heilloos doordat je de ander nu eenmaal niet kan veranderen. Dat ligt niet in je macht.

Deze misschien ontvullende vaststelling kan je een hele hoop frustratie besparen. Communicatie is altijd met twee en van die twee heb je er maar één (en dan nog maar een beetje) in de hand. Deze training gaat over die ene. Het gaat over jou, niet over de ander. Het gaat niet over hoe mensen met elkaar zouden moeten omgaan. Het gaat zeker niet over hoe de ander met jou zou moeten omgaan. Het gaat over jou. Het is bedoeld om je te doen stilstaan bij jezelf, bij jouw rol, bij jouw aandeel, bij de bal die in jouw kamp ligt.

De centrale thema's voor de workshop zijn: Hoe kan ik bij mezelf blijven in het contact met de ander? Hoe kan ik mij verplaatsen in het perspectief van de ander? Hoe kan ik mijn perspectief kenbaar maken aan de ander?

Docent: Edel Maex

Is psychiater in Antwerpen, zenbeoefenaar en trainer in Mindfulness Based Stress Reduction. Met zijn boek 'Mindfulness' maakte hij grote indruk. Van het boek zijn inmiddels vele tienduizenden exemplaren verkocht. Edel Maex begeleidt en superviseert Mindfulness-trainingen in het Ziekenhuis Netwerk Antwerpen.



Data: vrijdag 30, zaterdag 31 augustus en zondagochtend 1 september 2019

Locatie: De Poort, Groesbeek. Zie www.depoort.org.

Tijden: vrijdag van 10.00 tot 17.30 uur
zaterdag van 10.00 tot 17.30 uur
zondag van 10.00 tot 13.00 uur (inclusief lunch om 13.00 uur)

- Voor wie:** Trainers in MBSR/MBCT
- Tarief:** € 495 (inclusief lunch en koffie/thee)
- Deelnemers:** Het maximum aantal deelnemers is 30.
Deelnemers ontvangen na de workshop een bewijs van deelname.
- Aanmelden:** Aanmelden kan via het bijgevoegde aanmeldformulier.
- Overnachting:** Bij De Poort kunt u via de website www.depoort.org zelf kamers reserveren als u bij De Poort wilt overnachten. Een overnachting is niet bij de prijs inbegrepen.
- Annulering:** Bij annulering tussen 4 en 2 weken voor aanvang van de workshop betaalt u 50% van het totale factuurbedrag.
Bij annulering binnen 2 weken voor aanvang van de workshop is geen restitutie mogelijk en betaalt u het totale factuurbedrag.

Referenties

Edel Maex, Mindfulness, In de maalstroom van je leven, Uitgeverij Lannoo, 2006, ISBN 9020965166

Edel Maex, Ardan Timmer, Wat mindfulness niet is, en wat dan wel, Uitgeverij Lannoo, 2018,

