

Praktisch

Kostprijs

De prijs bedraagt **€250,-** voor leden van Doctors4Doctors en **€350,-** voor niet-leden.

Inbegrepen in de prijs zijn de **acht sessies** en het **materiaal** (een USB-stick met meditaties, het boek 'Mindfulness in de maastroom van je leven' door Edel Maex en een werkmap).

Locatie

PZ Onzelvevrouw Brugge
Koning Albert I-laan 8, 8200 Brugge

Data

De training gaat telkens door op **zondagvoormiddag** van **10.00u tot 12.00u** op volgende dagen:

6 september - 13 september - 20 september - 27 september
4 oktober - 11 oktober - 18 oktober - 8 november

Aanmelden

Aanmelden voor de training kan door contact op te nemen met **Lieve Callewaert**.

Na aanmelding zal contact opgenomen worden voor een **online intakegesprek** met **Elisabeth Moreau**.

Contactgegevens

Lieve Callewaert | praktische ondersteuning

✉ lieve.callewaert@wgcdebruggen.be

☎ +32 (0) 497 50 31 05

Elisabeth Moreau | inhoudelijke vragen

✉ elisabeth.moreau65@gmail.com

☎ +32 (0) 477 89 69 41



Mindfulness training voor artsen

Een didactische en wetenschappelijk onderbouwde methode
waarin de vaardigheid van 'mindfulness' wordt aangeleerd.

*Een initiatief van Doctors4Doctors
& meldpunt Habo vzw*

Wat is mindfulness?

Mindfulness kan omschreven worden als de **vaardigheid om bewust aandacht te geven** aan wat er omgaat in onze **geest**, ons **lichaam**, ons **dagelijks leven**, van moment tot moment en **zonder te oordelen**.

Mindfulness is leren om uit de **eindeloze stroom** van gedachten, herinneringen en wensen te stappen. Het is leren telkens terug te keren naar 'nu', naar het **huidige moment**. Het is een manier van leren omgaan met de **onvermijdelijke stress** van het leven.

Mindfulness staat ook voor een **zorgzame aandacht** ten aanzien van jezelf, je lichaam, je mogelijkheden en beperkingen.

Wat is mindfulness niet?

Mindfulness heeft niets te maken met **zweverige zaken**. Het gaat gewoon om aandacht voor het hier-en-nu.

Mindfulness is niet hetzelfde als het doen van **ontspannings-oefeningen**. Ontspanning kan een gevolg zijn maar dit is niet het doel van de oefeningen.

Mindfulness is niet een manier om pijnlijke of moeilijke zaken in het leven te omzeilen of te vermijden. Het helpt integendeel juist om lastige gevoelens en situaties **beter onder ogen** te zien.

Programma

Het mindfulnessprogramma loopt over **8 weken** met **wekelijkse groepsbijeenkomsten** die ongeveer **2 uur** duren.

Er kunnen maximaal **12 personen** deel uitmaken van het mindfulnessprogramma.

In de acht bijeenkomsten worden **de technieken** uitgelegd, geoefend en besproken.

De mindfulnesstraining is geen praatgroep, geen psychotherapie, geen cursus, maar een **training waarbij oefenen centraal staat**. Van de deelnemers wordt ook verwacht dat ze in die acht weken **zelf thuis oefenen** met behulp van **audio-bestanden**, het **boek** en de **werkmap**.

Wetenschappelijke studies bevestigen de **positieve effecten** van mindfulnesstraining bij mensen met stress- en gezondheidsklachten.

Voor wie?

Zowel **huisartsen** (in opleiding) als **arts specialisten** (in opleiding) kunnen deelnemen aan deze training.

Voor wie beter wil leren omgaan met **stress**;
Voor wie beter wil leren omgaan met (negatieve) gedachten die leiden tot **piekeren**;
Voor wie beter wil leren omgaan met (negatieve) **emoties**;
Voor wie meer **balans** zoekt (in lichaam en geest);
Voor wie **bewuster** ieder moment wil **beleven**;
Voor wie wil ervaren hoe **vertraging en verstillig** kunnen bijdragen aan welzijn en welbevinden.

De training vraagt een **grote inzet**. Wie deelneemt, **verbindt** zich er toe **elke dag** een half uur tot een uur **tijd te maken** voor het maken van de **oefeningen**.

Trainer

Elisabeth Moreau is werkzaam als **arts klinisch bioloog** in AZ Delta Roeselare.

Ze volgde een opleiding tot **mindfulnesstrainer** aan het **Instituut voor Mindfulness** in Nederland, met o.a. supervisie van dr Edel Maex.