

Fysiologie van Mindfulness in de klas. Hoe het werkt!

Trans Forma biedt een workshop waarin de fysiologie en ervaringen van communicatie tussen brein en hart in interactie met anderen centraal staan. Naast educatie van enkele fysiologische begrippen gaan we op een interactieve wijze veel doen, oefenen, ervaren, zowel in tweetallen als met de hele groep. Enkele korte filmpjes vanuit de praktijk worden getoond. Een vrijwilliger uit de zaal zal gevraagd worden om zich aan te sluiten aan een computer met biofeedback software. Hierdoor wordt voor iedereen zichtbaar wat de invloed van mindfulness technieken is op je innerlijke staat. Wanneer deze staat meer in balans is zal dat je welzijn en je vermogen om te leren en uit te blinken vergroten. Een staat waarin mindfulness en heartfulness elkaar versterken. Waarin een leerling en leerkracht vanuit hart en ziel en authenticiteit zijn/haar werk kan doen en zich tegelijkertijd kan beschermen tegen de schadelijke impact van de vele afleidende stressbronnen van de huidige tijd.

Doel workshop:

- Bewustzijn creëren hoe onze manier van bewegen, ademen, denken en onze gemoedstoestand direct invloed heeft op de variatie in de 'beat to beat' tijd tussen twee hartslagen.
- Inzicht geven hoe dit hartslagvariatie ritme onze brein functies beïnvloedt en hoe we daarmee elkaar beïnvloeden.
- Ervaren hoe je met simpele oefeningen dit ritme bij jezelf en bij kinderen in de klas als een 'dirigent' kunt reguleren.
- Inzicht dat (on)bewust aanwezige bekwaamheden met deze nieuwe inzichten nu bewust nog bekwaamer als tool ingezet kunnen worden.
- Inzicht in vaardigheden om eigen veerkracht en weerbaarheid bij kinderen te vergroten.

De workshop wordt verzorgd door Wim Gijzen. Als fysio-manueel therapeut werd hij 8 jaar geleden geïnspireerd door de HeartMath methode. Hij is voor HeartMath Benelux coördinator voor de onderwijs en jeugdzorg opleiding. Hij verzorgt veerkracht (groeps)trainingen voor duurzaam inzetbare leerkrachten en introduceert HeartSmarts jeugdprogramma's in de klas. Hierbij wordt het sociaal emotioneel leren direct gekoppeld aan het intellectueel leren. Verander de wereld, begin bij de jeugd is zijn passie om deze vaardigheden binnen het onderwijs te verspreiden. (zie www.trans-forma.nl)

