

De opzet van de Mindful Class training voor onderwijsprofessionals

Deze training is gebaseerd op de Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) training. Het is een praktische 8-weekse training, waarmee je door middel van oefeningen, verhalen, wetenschappelijke onderzoeken en bewegingsoefeningen met het lijf bewust wordt van je onbewuste denkpatronen.

De inhoud van de interculturele vaardigheden training wordt voor een deel afgestemd op de persoonlijke behoeften.

Er wordt telkens een weergave gegeven van zowel de mindfulness training als de interculturele vaardigheden training.

De volgende punten komen tijdens de 8-weekse training aanbod:

WEEK 1

Mindfulness training: Mindful voor de klas

- (Her)ontdekken van de adem
- Het genot van de ademruimte
- De kracht van een ademhalingsoefening
- Opmerkzaamheid vergroten

Interculturele vaardigheden: Doel, doelgroep verwachtingen

- De school in verandering
- De multiculturele samenleving
- Cultuur is een comfortzone
- Universele dilemma's en basisaannames
- Model van Hall: basisvoorwaarde voor communicatie

WEEK 2

Mindfulness training: Keuzevrijheid herwinnen

- De driehoek van gewaar zijn
- Zeven principes van Mindfulness
- Prettige ervaringen vergroten
- Ontspannen bewegingsoefening
- Automatische piloot leren opmerken

Interculturele vaardigheden: Machtsafstandsindex

- Machtsafstand in de klas
- Assertief of bescheiden
- Masculiene en feminiene culturen
- Normaal gedrag in culturen met hoge onzekerheidsvermijding
- Culturalisme en zijn risico's

WEEK 3

Mindfulness training: Luisteren naar de signalen van je lichaam

- Aandacht voor grenzen
- Omgaan met fijne en minder fijne veranderingen
- Ademhalingsoefening
- Ontspannende bewegingsoefeningen

Interculturele competentie: Interculturele communicatie is interpersoonlijke communicatie

- Cultuur of subcultuur?
- Onbegrensheid, homogeniteit en heterogeniteit van culturen
- Cultuur als model van de werkelijkheid
- Cultuur als normaliteit en verbindend element
- Collectieve ervaringen en machtsongelijkheid

WEEK 4

Mindfulness training: Less stress

- Lichaamsbewustzijn creëren
- Aandacht voor adem
- Leren herkennen van stress
- Ontdekken van spanningsplekjes in het lijf
- Voorkomen van stress in plaats van genezen

Interculturele competentie: Culturalisme en zijn risico's

- De cultuur is allesbepalend: de mens is slecht een product van zijn cultuur
- Reflectie- oefening interculturele communicatie
- Risico's van een culturele benadering
- Verwerkingsopdracht

WEEK 5

Mindfulness training: Leren omgaan met onaangename situaties

- Reageren of beantwoorden?
- Angst of stress?
- Er is iets mis... Wat nu?
- Metaforische verschillen ervaren
- Gebruik van ademruimte op stressvolle momenten
- Bewustwording van negatieve prikkels

Interculturele vaardigheden: Inclusief denken en handelen

- Het principe van de erkende verscheidenheid
- Hedonisme versus soberheid
- Bewustwording, kennis en competentie
- Sociale representatie
- Sociale dialogen oefenen
- De vier culturele communicatiestijlen

WEEK 6

Mindfulness training: Bron van stress en spanning

- Communicatie met anderen
- Contact met jezelf
- Passief of juist agressief?
- Automatische piloot en gedragspatronen leren opmerken
- Contact in aandacht
- Als communicatie moeilijk is, wat dan?

Interculturele vaardigheden: De culturele ijsberg met verborgen betekenissen

- Taal, klemtoon en stem, non-verbale communicatie
- Effectief klassenmanagement in een multiculturele klas
- Praktische tips voor positief klassenmanagement
- Casus omtrent pedagogisch klimaat
- Hoe zorg je ervoor dat alle leerlingen meedoen?
- Aanbevelingen en suggesties

WEEK 7

Mindfulness training: Geen tijd bestaat niet alleen maar prioriteit

- Dagelijkse sleur doorbreken
- Leren om prioriteiten te stellen
- Liefdevolle vriendelijkheid naar jezelf leren sturen
- Actieve oefening voor meer zelfcompassie

Interculturele competenties: Van theorie naar praktijk

- Herkennen van een culturele shock
- Tips voor omgaan met reflexreacties
- Oefenen met de tips
- Taboe onderwerpen bespreekbaar maken

WEEK 8

Mindfulness training: Hoe nu verder? In Love with the future!

- Voldaan gevoel of gevoel van verlangen?
- Het beste voor mezelf zorgen
- Gebruiken wat je geleerd hebt
- Aandacht bij de adem
- Adviezen voor de toekomst

Interculturele vaardigheden: Vergroten van interculturele sensitiviteit

- Kennis over cultuur
- Kennis van modellen
- Kennis van het proces van de culturele shock
- Meervoudige identiteit herkennen
- Empathisch vermogen

Praktische informatie

Om het optimale uit deze training te halen zijn er een aantal oefensuggesties voor thuis. Het vraagt ongeveer 5-10 minuutjes per dag aan oefeningen tussen de trainingsdagen.

Het bijbehorende werkboek leent zich mooi om zelfstandig de begeleidende oefeningen uit te voeren. Overigens is het ook geschikt om de oefeningen samen met uw collega's te doen.

Mochten er vragen zijn over de inhoud van de training, schroom niet om die te stellen via info@mindfulclass.nl.

