



Wie wij zijn

Zenmeester Thich Nhat Hanh en de gemeenschap van Plum Village hebben internationaal meer dan dertig jaar ervaring in het beoefenen en overdragen van Mindfulness aan duizenden mensen, inclusief aan leerkrachten, opvoedkundigen en aan jonge mensen.

We werken met ervaren docenten en opvoedkundigen, die zelf ook Mindfulness beoefenen, aan het ontwikkelen van een seculier curriculum voor jonge mensen in de leeftijd van 6 – 18 jaar, gebaseerd op de belangrijkste kern-oefeningen van Plum Village. Pilotprogramma's op scholen zijn in 2011 gestart.

“Je kunt wijsheid en inzicht niet overbrengen aan iemand anders. Dat zaad is er al! Een goede leerkracht raakt het zaad aan, geeft het ruimte om wakker te worden, te ontkiemen en te groeien.” - THICH NHAT HANH

Voor wie is Wake Up Schools?

- Leerkrachten en bestuurders
- Universiteitsfaculteiten en Studenten
- Leerlingen van 6- 18 jaar
- Ouders

Wat wij bieden

- Week en weekend retraites/ trainingen voor leerkrachten en opvoeders
- 1- 5 daagse in-school workshops
- In school presentaties van 3- 5 uur voor leerkrachten, staf, studenten en ouders.

Voor meer informatie over Wake Up Schools, inclusief geplande retraites, trainingen en workshops voor opvoeders, evenals voor meer bronnen, bezoek alsjeblieft

wakeupschools.org

info@wakeupschools.org



“Leerkrachten brengen over wat zij weten, maar het eest van alles brengen ze over wie of wat ze zijn. Dit is waarom we moeten leren zorg dragen voor onze leerkrachten.” -

MINISTER VAN EDUCATIE, THIMPU, BHUTAN, 2012

Wake Up Schools

Mindfulness in Onderwijs
& Opvoeding; beoefenen
en ontwikkelen

Wat is Wake Up Schools?

Wake Up schools biedt leerkrachten, opvoedkundigen, studenten en scholen duurzame Mindfulness-programma's die ondersteuning bieden voor gezonde en gelukkige scholen. Dit initiatief is ooit begonnen door Zenmeester Thich Nhat Hanh en de internationale gemeenschap van Plum Village.

Wake Up Schools zet Mindfulness in om in educatieve gemeenschappen te helpen ontwikkelen:

- * Gewaar-zijn van de adem
- * Sociaal en emotioneel leren
- * Morele/ ethische educatie
- * Ervaringsgericht leren
- * Stressreductie en innerlijke veerkracht
- * Gemeenschapontwikkeling

Wat is Mindfulness?

Mindfulness is de energie van gewaarzijn (awareness) en wakker aanwezig zijn bij wat er in en om ons heen gebeurt in het huidige moment.



Docenten

- * Verminderde stress
- * Burn-out preventie
- * Vergroot vermogen om kalm en effectief met studenten en leerlingen om te gaan
- * Groter gevoel van welzijn

Leerlingen en Studenten

- * Verbeterde concentratie
- * Emotionele veerkracht
- * Positief sociaal gedrag
- * Vermindering van ongerustheid en angst

Klassen en scholen

- * Verbeterde samenwerking
- * Rustiger en warmere, hartelijker atmosfeer
- * Praktisch toepasbaar en duurzaam Mindfulness curriculum

Wat Docenten en Studenten zeggen:

"Ik heb me sinds lange tijd niet zo goed gevoeld over les geven." - DOCENT UIT BELGIË, 2011

"Mijn inzicht uit de retraite: om in moeilijke situaties vriendelijk te zijn voor mezelf, om de kinderen te leren hoe ze elkaar positieve aandacht en feedback kunnen geven." - SCHOOLMEESTER UIT NEDERLAND, 2011.

"Ik leerde om dankbaarheid te voelen voor mijn leven." - TWEDE JAARS, MIDDELBARE SCHOOL IN DUITSLAND, FEEDBACK UIT EEN INTERSCHOLAIRE WORKSHOP, 2012.

Wat kun je verwachten?

We onderkennen dat er de afgelopen jaren op scholen meer stress is, waarbij de eisen die aan de leerkrachten en staf gesteld worden voortdurend groeien. Met dit in gedachten is ons programma zo opgezet dat het niet leidt tot nog meer werk of tot een overladen agenda.

Onze methoden zijn eenvoudig en in je dagelijks leven of in je klas gemakkelijk toe te passen. Onze focus ligt op jouw persoonlijke welzijn en geluk. In ons veelomvattende werk over de hele wereld met mensen die in het educatieve veld werken hebben we ervaren dat als leerkrachten zich persoonlijk ondersteund voelen door mindfulnessbeoefening, zij dit dan op een volkomen natuurlijke manier overdragen in hun klas.

"Ik heb geleerd me te ontspannen, stress af te bouwen, de knopen in mijn hoofd te ontwarren, me uit te drukken en te delen" - LEERLING IN DE VIJFDE KLAS UIT INDIA, 2012