

Mindfulness training voor artsen



Waarover gaat de training?

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

Mindfulness is leren **uit** de **eindeloze stroom van gedachten**, herinneringen en wensen te **stappen**. Het is een manier om om te gaan met de onvermijdelijke stress van het leven.

Mindfulness staat ook voor **een zorgzame aandacht** voor jezelf, je lichaam, je mogelijkheden en je beperkingen. Wetenschappelijke studies bevestigen het positieve effect van mindfulnessbeoefening bij stress- en gezondheidsklachten.

Deze training richt zich specifiek tot artsen.

De mindfulnessstraining is **geen praatgroep, geen psychotherapie, geen cursus**, maar **een training** waarbij oefenen centraal staat.

Programma



Op **zondagvoormiddagen**
18/10, 25/10, 8/11, 15/11, 29/11 en
13/12 van 9u30 tot 12u30

Inclusief **terugkomdag**
op zondag 21/02/2027
van 9u30 tot 16u30
(lunch met broodjes & soep inbegrepen)



Hof Zevenbergen,
Kasteeldreef 22
in **Ranst**



Trainers

dr. Tine Van Haegenborgh
dr. Philippe Van Elsen
(huisartsen & mindfulness trainers)



Mindfulness training voor artsen

Deze training wordt warm aanbevolen door vorige deelnemers:

“Ik raad deze training aan alle collega’s aan! De inzichten zijn een meerwaarde in ons vaak stressvolle leven. Bovendien kan je ze doorgeven aan je patiënten.”

“Dankzij de rust en veiligheid van deze training kon ik vrijuit praten over de twijfels die ik als arts ervaar. Ik waardeerde de bijzonder warme en professionele begeleiding enorm.”

Hoe kan je je inschrijven?

- Stuur een **mail** naar **mindfulnessvoorartsen@gmail.com**
- Na je inschrijving volgt er een kort **online kennismakingsgesprek** met een van de trainers.
- Deze training kost **€ 400,-** voor de 6 opleidingsdagen en terugkomdag.
- **Accreditering** in de rubriek “Ethiek en economie” wordt aangevraagd.



Tip

Het is handig om vóór de aanvang van de training het boek “Mindfulness in de maalstroom van je leven” van Edel Maex aan te kopen.

