



“make the Change,
dare to be
Sensitive & Positive”

CHANGE Sensitief Symposium

9.00u Onthaal in Congrescentrum ALM - FilipWilliotstraat 9 - 2600 Berchem

9.30u Verwelkoming door An Michiels & Gina De Groote
van Sensitief vzw en Change think Positive Magazine

Workshopreeks 1 – 9u45 tot 11u

Sensitieve kinderen helpen omgaan met emoties - An Michiels

☉ Zaal 1

Kinderen krijgen al heel vroeg te maken met gevoelens van vreugde en trots, maar ook met frustraties en angst of allerlei emoties die voortvloeien uit rouw- en conflictsituaties. Vooral heel gevoelige kinderen kunnen regelmatig overspoeld worden door (heftige) emoties.

Als volwassene schrikken we daar vaak zelf van. Soms proberen we deze heftige gevoelens uit de weg te gaan of stil te leggen, uit angst voor de gevolgen. Toch weten we (uit eigen ervaring) dat dit niet altijd een goede oplossing is. Maar ook het botvieren van emotionele uitbarstingen is geen goede zaak, niet voor de omgeving en niet voor de betrokkenen zelf. Ook is het lang niet altijd gemakkelijk om de aard van de gevoelens te achterhalen en de signalen juist te interpreteren. Hoe kunnen we gepast reageren zodat we deze kinderen beter leren omgaan met deze emoties? Door (gevoelige) kinderen van jongs af aan goed te leren omgaan met hun (heftige) emoties kunnen we hen weerbaarder maken zodat ze ook later stevig in hun schoenen kunnen staan en gezonde relaties kunnen aangaan. Hoe kunnen we hen daarbij helpen?

Dit is een zeer praktische workshop met talloze voorbeelden en tips voor het dagelijkse leven op school en thuis.



Docent: An Michiels is initiatiefneemster van dit symposium. Door de oprichting van Sensitief vzw maakte zij haar levensmissie waar. In deze organisatie geeft zij individuele therapie sessies en begeleidt ze vakantiekampen voor gevoelige kinderen. Tijdens ouder-kind-kampen helpt ze grote en kleine mensen beter met elkaar te communiceren. Ze is auteur van 'De Hoogsensitiviteit Survivalgids'. Meer info over An en haar werk vind je op www.sensitief.be.

Burn out en stress duurzaam vermijden - Sabine Vanquaille

☉ Zaal 2

We kennen allemaal wel iemand die door burn-out geveld werd. Het lijkt wel de aandoening van de tijd. Het gevolg van een maatschappij die de lat steeds hoger lijkt te leggen en meer vraagt dan mensen kunnen geven. Maar is dat wel zo? Is het werkelijk alleen deze jachtige maatschappij die ons richting stress en burn-out drijft? Of is het ook ons eigen streven naar succes en erkenning dat ons verhindert te luisteren naar onze eigen innerlijke signalen?

Ambitie, gedrevenheid, hard werken, ... het zijn gerespecteerde eigenschappen die ons op weg naar de top kunnen helpen. Soms slopen ze echter zo veel energie op dat een lang verblijf aan die top onmogelijk wordt. Daarom volgt op succes vaak burn-out. Maar het is niet enkel het te veel of te hard werken dat ons ziek kan maken. Er is nog meer, maar wat?

Tijdens dit seminar geeft Sabine je inzicht in wat maakt dat iemand opbrandt. Hoe merk je het, bij jezelf en anderen? Hoe kan je er best op reageren? Hoe kan je het vermijden? Je maakt kennis met de vernieuwende en succesvolle van Sabine. Samen met Sabine van "Kus De Kikker" leer je jezelf beschermen tegen de desastreuze gevolgen van een burn-out.



Docent: Sabine Vanquaille kende als hoogsensitieve persoon een succesvolle carrière als manager in change, sales en marketing bij gerenommeerde multinationals. "Dankzij" een burn-out kreeg Sabine een goed zicht op de problematiek van stress en burn-out. Ze schoolde zich intensief bij als trainer, coach en bemiddelaar. Sindsdien leert ze mensen constructief omgaan met stress en burn-out, hoogsensitiviteit en conflicten. Met haar bedrijf, Kus De Kikker, wil ze geen kroon op de kikker zetten, maar de prins(es) uit de kikker bevrijden.

Meer info over Sabine en haar werk vind je op www.kusdekikker.be.

Emoties als leerbrandstof - Peter Perceval

☉ Zaal 3

Presentaties, speeches en informatiemomenten zijn vaak heel rationeel en feitelijk. In zakelijke communicatie gaat men er meestal vanuit dat je zo weinig mogelijk emoties mag tonen, maar het tegendeel is waar. Emoties zorgen juist voor de noodzakelijke verbinding met het publiek.



Met meer dan 20 jaar ervaring in het schrijven van comedy voor radio, televisie en theater kunnen we Peter Perceval beschouwen als één van de grondleggers van de hedendaagse comedyscene in België.

Docent: Peter schreef scenario's voor ontelbare voorstellingen en heeft sinds 1992 zijn eigen productiebedrijf. In 2010 startte hij Inspiring Speech, een organisatie die opleidingen organiseert om te spreken voor groepen. Hij weet hoe je mensen laat luisteren, inspireert en kunt overtuigen. Bovendien kan hij dit op een verhelderende manier overbrengen. Meer info over het werk van Peter vind je op www.peterperceval.com en www.inspiringspeech.be.

Digital detox: work / life balance - Christine Wittouck

☉ Zaal 4

Herken je jezelf wel eens in volgende uitspraken: "Ik kom opgejaagd thuis, moe, onvoldaan en toch heb ik precies mijn werk niet gedaan." - "Ik heb een onweerstaanbare drang om mijn facebook te checken, terwijl ik sta te koken." - "Mijn hoofd is precies een kermis, ik kan niet focussen op mijn werk." - "Weer een overvolle mailbox, en de helft is eigenlijk om weg te gooien." ...

“Digitale Onrust” is de stress veroorzaakt door afhankelijkheid, informatieverlating en veronderstelde sociale druk via digitale middelen zoals smartphone, tablets, social media, apps, email, ...

Het kan écht ook anders! Werken in de 21e eeuw vereist een bewustere omgang met het vaste gegeven “tijd”. Tijdens deze sessie krijg je praktische handvaten aangereikt om jouw eigen “work/life balance” en die van je omgeving beter op elkaar af te stemmen, meer voldoening en “Digitaal Comfort” te genieten.



Docent: Christine Wittoeck, entert(r)ainer, is gefascineerd door gedrag en gedragsverandering. Ze beschouwt het als haar missie om meer bewustzijn te creëren rond menselijk gedrag, ook ten opzichte van technologische en digitale middelen! Een loopbaan van 25 jaar in IT en telecommunicatie, heeft haar veel inzicht gegeven in de invloed daarvan op het dagelijks leven en werk. Een burn-out heeft haar verplicht om naar haar eigen essentie te gaan kijken.

Meer info over Christine en haar werk vind je op www.digitaldetoxacademy.eu

Workshopreeks 1 - 11u30 tot 12u45

CVS, Fibromyalgie, Spastische colon... beter begrijpen!

☉ Zaal 1

Hoe kunnen chronische vermoeidheid en chronische diffuse pijn beter begrepen worden?

Dr. Herlinde Wynants is al 28 jaar arts. Naast een specialisatie in algemene inwendige ziekten, werkte ze in het Antwerps Prins Leopold Instituut voor Tropische Geneeskunde en later ook in het Universitair Ziekenhuis Antwerpen (UZA). Sinds ze in 1995, na specialisatie tot internist is begonnen werken in het Universitair Ziekenhuis Antwerpen is ze zich steeds meer gaan interesseren in patiënten met ME, CVS, Fibromyalgie, spasmofilie, spastisch colon, en burn-out ...

Dr. Herlinde Wynants onderzoekt wetenschappelijke methoden om de menselijke veerkracht te doen verbeteren. Want wanneer mensen hun veerkracht verliezen zijn ze minder gelukkig en gezond. In 2011 ontwikkelde ze “*Simplexitytraining*”. Vanaf begin 2015 past ze tijdens haar raadplegingen het *Medical Coaching-Principe* toe die de veerkracht en daarmee ook de gezondheid bevordert. Gezond zijn is immers beschikken over veerkracht. Het boek ‘*Gezond zijn is plezant. Stap voor stap je veerkracht herwinnen*’ is begin 2015 uitgebracht. Dit boek licht het begrip veerkracht theoretisch en praktisch toe.



Docent: Dr. Herlinde Wynants schreef ook ‘*Waarom wil Pinokkio een jongen worden?*’, ‘*Stress en overbelasting, mechanismen die leiden tot gezondheidsklachten, disfunctioneren en negatieve emoties*’. Haar motto: “Als de buitenwereld druk uitoefent en je kan meeveren, dan heb je veerkracht”.

Meer info over Dr. Herlinde en haar werk vind je op www.healthspan-pro.com.

Beeld(end) denken – Sandra Kleipas

☉ Zaal 2

Een groot deel van de hoogsensitieve kinderen en volwassenen denken in ‘beelden’. Het zijn zogenaamde ‘beelddenkers’ en daarom noemt men hen ook wel “visueel intelligent”. Maar onze (onderwijs)wereld is nu eenmaal (nog steeds) veel meer gericht op ‘het auditieve’. Auditief intelligente mensen maken immers het grootste deel van de bevolking uit. De waarde van visuele intelligentie wordt, omdat dit nog te weinig gekend is, binnen werk en onderwijs (nog) niet altijd gezien. Dit kan, naast een laag zelfbeeld en onderpresteren, tevens een soort “kameleon gedrag” tot gevolg hebben. En dit kost heel veel



energie. Mensen die visueel intelligent zijn kunnen deze kwaliteit echter ook in hun voordeel gebruiken, tenminste als ze zich daar zelf van bewust zijn. Ben jij visueel of auditief intelligent? Hoe kom je daarachter en hoe kun je dit goed benutten? In deze info sessie neemt Sandra je mee in een wereld vol beelden.

Docent: Sandra Kleipas is oprichter, trainer en coach in haar eigen praktijk, die heel toepasselijke de naam "In Praktijk" draagt. Daar ontmoet ze zowel kinderen als volwassenen. Zij is de auteur van een heel praktisch boekje 'De gids over beelddenkende kids - 80 tips over beelddenkers in pocketformaat'. Meer info over Sandra en haar werk vind je op www.inpraktijk.be.

Opstellingen: inzicht en spirit - Frieda De Saeger

☉ Zaal 3

Je wordt geboren in een bepaalde familie met een bepaald doel. Deze kennis zijn we in de loop van de afgelopen eeuwen kwijt geraakt. Frieda De Saeger geeft je inzicht in de diepe werking van het familiesysteem en de invloed ervan op je huidige leven. Elk familiesysteem heeft bepaalde regels waar je soms bewust maar ook veelal onbewust aan voldoet, met alle gevolgen daarvan op je eigen leven. Immers:



alles wat onverwerkt of onbewust bleef, wordt doorgegeven aan de volgende generatie. Ze laat je zien hoe het (her)kennen van je familiegeschiedenis en de onverwerkte gebeurtenissen daarin, je weer kracht en richting kunnen geven. Want dan pas kun je (eindelijk) helemaal voluit jouw eigen leven leiden.

Docent: Frieda De Saeger is een ervaren counselor en begeleidt mensen in het herontdekken van wie ze werkelijk zijn. Ze neemt je mee op de zoektocht naar de diepe wortels van je eigen familiesysteem.

Meer info over het werk van Frieda vind je op www.rememberwhoyouare.be.

Werk dat voor jou werkt - Annick Ottenburgs

☉ Zaal 4

Realiseer het werk waarvoor jij in de wieg bent gelegd, dat is jouw "Personal Branding".

Hoogsensitieve personen (HSP) hebben er sneller last van als het niet klopt in hun werk. Heb jij stress? Ben je moe? Weegt je werk op je gezondheid en privéleven? Wil je iets anders maar weet je niet wat? Weet je wat je wil maar lukt het niet om dit te realiseren? Ben je bang om te veranderen?

Ik zie hoogsensitiviteit als een kwaliteit die de wereld broodnodig heeft. Personal Branding helpt jou om jouw unieke talenten te ontdekken, te versterken en zichtbaar te maken zodat jij het werk kan doen dat écht bij je past. Werk waarvoor jij, als unieke HSP, in de wieg gelegd bent. Jouw levensmissie, jouw unieke bijdrage aan een betere wereld! Dit zal je vreugde, energie, vervulling en innerlijke rust geven. Je zal stralen van geluk. Ga tijdens deze workshop aan de slag met jouw Personal Branding.



Docent: Annick Ottenburgs, HSP- loopbaancoach.

Zij schreef het e-boek: 'HSP: van overleven naar happy leven'.

Meer over Annick en haar werk vind je op www.happywork.be.

Workshopreeks 2 - 10u15 tot 11u30

Mindful leven, elke dag - An Deckers

☉ Zaal 5

Mindfulness betekent helemaal aanwezig zijn. Dus met je volle aandacht en volledige gewaarwording. Het is een manier om weer in contact te komen met jezelf en op een meer attente en liefdevolle manier in het leven te staan. Je wordt je opnieuw bewust van je lichaam, je gedachten en emoties. Bovendien leer je hier sereen, dus zonder oordeel, mee om te gaan. Als je mindful in het leven staat, ben je je bewust van je (lichamelijke) reacties op alle situaties die zich voordoen zonder dat zij je overspeolen. Je merkt ook op hoe je geneigd bent automatisch te reageren. Pas als je je volledig bewust bent van jezelf en de situatie, kun je echt kiezen. Dan kun je andere perspectieven zien en kan je leven een positievere wending krijgen.

Je bent niet langer het contact met je lichaam kwijt en je hoofd maakt niet meer voortdurend. Je leert gaandeweg ook veel bewuster en relaxer omgaan met relaties en met de stress van het dagelijks leven en gaat steeds beter je eigen leven leiden in echt contact met anderen.



Docent: An Deckers is ervarings deskundige, life quality coach, wetenschapper, auteur en mindfulness trainer. Ze schreef het boek 'De Nieuwe Aarde', waarin ze mensen stimuleert om van binnenuit het verschil te maken in hun leefwereld. Meer info over An en haar werk vind je op www.reconnectyourself.be.

Alexandertechniek - Peter De Vos

☉ Zaal 6

De Alexandertechniek helpt je om je natuurlijke (lichaams)balans en coördinatie te (her)vinden. De techniek leert je welke bewegings- en denkgewoonten schadelijk zijn voor je welzijn, en reikt een methode aan om deze te veranderen. Zo leer je vrijer te bewegen, op een meer aangepaste en gezonde manier die respect toont voor hoe je geconstrueerd bent en die je tijdens een activiteit niet uit evenwicht brengt. De Alexandertechniek maakt je bewuster van je motoriek en je denken, want de techniek vertrekt vanuit de holistische visie dat lichaam en geest samenwerken en onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn; geen enkele activiteit is immers louter fysiek of louter mentaal.

Deze techniek is van nut voor iedereen die een betere coördinatie wenst aan te leren, of men nu klachten heeft of niet. Ook mensen die leven met een beperking, chronische pijn of een chronische ziekte kunnen hier baat bij hebben. Want deze techniek voorkomt dat beperkingen verkeerd worden gecompenseerd en dat de problemen daardoor nog verergeren.



Docent: Peter De Vos is docent Alexandertechniek en heeft een eigen praktijk.

Meer info over Peter en zijn werk vind je op www.theconsciousbody.be.

De zin van ziek zijn - Wendy Mertens

☉ Zaal 7

Als multidimensionaal coach begeleid ik kinderen, volwassenen en koppels die veelal hooggevoelig en soms ook hoogbegaafd zijn. Dit doe ik vanuit elf invalshoeken, ik noem dit elf dimensies. Eén van deze dimensies is het lichaam. Het lichaam vertelt ons op basis van kwaaltjes, voorgeschiedenis van ziektes welke emoties, blokkades en transgenerationale programma's of trauma's we (onbewust) met ons meedragen. Het zijn juist deze (onbewuste) blokkades die ons vandaag belemmeren om verandering in ons leven en bepaalde (ongezonde) patronen aan te brengen. Ze kunnen ook aan de basis liggen van kwalen die we gaandeweg ontwikkelen.

De vraag die zich dan stelt is: "Hoe kan ik hierin toch verandering brengen? Welke verantwoordelijkheid kan ik hierin opnemen?" Tijdens deze workshop krijg je een voorproevertje van het proces dat ik tijdens een persoonlijke begeleiding stap voor stap doorloop.



Docent: Wendy Mertens is multidimensionaal coach. Zij begeleidt gevoelig begaafde mensen vanuit elf invalshoeken. Eén daarvan is het lichaam dat feilloos weergeeft welke emotionele trauma's en transgenerationale programma's het in zich meedraagt.

Meer info over Wendy en haar werk vind je op www.wendymertens.be.

Project HOPE: in contact met je innerlijke bron - Jan Meysmans

☉ Zaal 8

Steeds meer mensen gaan bewust op zoek naar een rustpunt in zichzelf. De hunker om even te ontsnappen aan alle (technologische) druk is groot. De ontdekking van het innerlijk rustpunt is voor velen wonderbaarlijker en vreugdevoller dan wetenschap of science fiction. Het geeft hen de vrijheid om mogelijkheden te ontdekken die tot voorheen onontgonnen waren. Sommigen noemen het een bad dat overloopt van creativiteit, energie en motivatie. HOPE zorgt voor focus, geeft een kristalheldere blik in het diepste wezen van de mens en zorgt voor de nodige veerkracht om op een nieuwe manier met de uitdagingen van het leven om te gaan.



Docent: Jan Meysmans van Thimotheus wil met het Project HOPE zoveel mogelijk mensen en groepen begeleiden bij hun zoektocht naar innerlijke rust. Tijdens zowel individuele - als groepsessies over de hele wereld geven medewerkers jong en oud de kans om dit nieuwe bewustzijn te ervaren. Ze gaan naar gevangenissen, ziekenhuizen, bedrijven en scholen. Waarom? Omdat ze geloven dat dit mensen thuisbrengt bij zichzelf en zorgt voor een grote transitie in hun leven en hun omgeving.

Meer info over Jan en zijn werk vind je op www.timotheus.org.

Workshopreeks 2 - 12u tot 13u15

Voeding én verbeelding als medicijn - Veerle Lisabeth

☉ Zaal 5

Geconfronteerd met de levensbedreigende ziekte van haar kind ging Veerle op zoek naar een andere manier van eten en leven. Tijdens haar intense zoektocht combineerde ze verschillende visies omtrent voeding en ontdekte ze welke invloed voeding heeft op fysiek, emotioneel en mentaal welbevinden. Want

echt waar: voeding KAN het verschil maken! Het risico op ziekten verkleint door via bepaalde voedingsmiddelen de weerstand ertegen te verhogen. Wist je trouwens dat voeding zelfs een invloed kan hebben op fitheid, gedrag en schoolresultaten? In de hoop een inspiratiebron te zijn worden ervaringen gedeeld over eenvoudig te bereiden, lekkere en gezonde(re) voedingswaren. Er worden praktische tips gegeven om, zonder al te veel moeite, ook in jouw gezin nieuwe voedingsgewoonten ingang te laten vinden.

Daarnaast wordt je ook even meegenomen op een inspirerende reis doorheen 'Lijfland'. Je leert hoe ook jij kinderen kunt inspireren om zelf hun pijnen, pijnjes en ongemakken onder controle te houden.



Docent: Veerle Lisabeth begeleidde haar zoontje doorheen een intens ziekteproces en ontdekte zo de meerwaarde van energetisch sterk en gezond voedsel. Ze beschreef tevens een bijzondere aspect van het genezingsproces via de innerlijke reis die haar zoontje daarbij doormaakte in het kinderboek: 'Koning Jiro van Lijfland'.

Meer info hierover vind je op www.koningjiro.be.

Opruimen van oude patronen met SAM - Yves Boone

⊙ Zaal 6

De **Script As Methode**, kortweg SAM, is een zeer bruikbare methode om oude (schadelijke) patronen en overtuigingen helder te krijgen en zelf op te ruimen. Als (gevoelig) kind stonden je 'voelsprietten' vaak wagenwijd open voor alle dingen van het leven, want leren doe je door ervaring! Je stond open voor de mooie dingen, maar helaas ook alle onverwerkte 'troep' die volwassenen (onbewust) op je overdroegen.

Nu ben je volwassen! En nu is de tijd rijp om je bewust te worden en je te bevrijden van de troep die je (uit liefde voor de volwassenen) onbewust op je hebt genomen! Want hoe langer je wacht met het opruimen van deze oude schadelijke patronen en overtuigingen, hoe meer je leven je dit laat zien. De buitenwereld spiegelt je immers wat je in je binnenwereld te doen staat! Wil je inzicht krijgen in hoe dit systeem in jouw leven werkt en welke (onbewuste) overtuigingen je met je meedraagt?



Het begin van de 7 stappen van SAM wordt in deze workshop ingezet. De kans is groot dat ook jij vandaag anders naar jezelf gaat kijken. Zorg dat je iets bij hebt om te schrijven.

Docent: Yves Boone coacht ouders, leerkrachten en kind(eren). Hij helpt hen terug bij zichzelf te komen. Hij is een expert in het 'vertalen' van de 'spiegels' om je heen in een heldere en helende taal.

Meer info over Yves en zijn werk vind je op B-One-Coaching.be.

De Gouden Reis: ontdek jouw unieke talentencode - Peter Grard

⊙ Zaal 7

De Gouden Reis brengt je naar je eigen oorsprong, je diepste wezen en je grootste verlangen. Via meditatie ontmoet je jouw zijns-kwaliteiten en (verborgen) talenten die kunnen bijdragen tot jouw zelfrealisatie. Je krijgt een duidelijker zicht op jouw eigen unieke levenspad.



Docent: Peter Grard begeleidt mensen op hun levenspad, naar innerlijke rust en meer zelfvertrouwen, naar de realisatie van hun dromen. Via "De Gouden Reis" brengt Peter mensen in contact met hun diepste en mooiste essentie. Meer info over Peter en zijn werk vind je op www.aykohuis.be

Van 'Bore-Out' naar stralend leven - Frouke Vermeulen

☉ Zaal 8

Wist je dat ook verveling tot uitputting kan leiden? Hoe ontstaat Bore-Out, hoe herken je dit, hoe verloopt het en hoe herstel je ervan? Frouke Vermeulen geeft antwoord op deze vragen aan de hand van anekdotes uit haar persoonlijke ervaring en wetenschappelijk onderbouwde informatie over de symptomen, de oorzaken en het herstel. Herkenning is de eerste stap en een absolute noodzaak om voldoende drijfveer te vinden om te herstellen. Tijdens de workshop zet Frouke je actief aan de slag met vragen en opdrachten zodat je inzicht krijgt in hoeveel voldoening en energie jouw werk en activiteiten in je vrije tijd je opleveren. Je ontdekt er hoe het voelt om met een bore-out te zitten, wat het verschil met een burn-out is én welke rol hoogsensitiviteit speelt in het ontstaan en het herstel van een bore-out.



Docent: Als sportieve, creatieve en hoogsensitieve jongedame stortte Frouke begin 2012 volledig in als gevolg van jarenlange intense verveling. Intussen heeft ze een eigen coachpraktijk, en geeft voordrachten en workshops. Als ervaringsdeskundige helpt ze intussen anderen om uit te zoeken of er sprake is van een 'bore-out', wat de mogelijke oorzaken kunnen zijn en hoe er weer uit te raken is. Frouke is auteur van het boek 'Vechten tegen verveling'.

Meer info over Frouke vind je op haar website www.bore-outcoach.be.

Workshopreeks 3 - 14u tot 15u15

Herstelgericht denken & Herstelgericht handelen – Johan Deklerck (deel 1)

☉ Zaal 1

Tucht en gezag, belonen en straffen ... het lijkt steeds minder te werken. Scholen komen voor de grote uitdaging andere wegen te zoeken om de school tot een aangename leer- en leefomgeving te maken, waar ook moeilijkerere leerlingen hun plek vinden en overleg en afspraken ernstig genomen worden.

Maar ook gevoeligeren leerlingen lijden hieronder en hunkeren naar een eigentijdse aanpak die meer uitgaat van een authentiek leiderschap en meer gericht is op verbinding.

Het herstelperspectief biedt hier een kans. Bij herstelgericht werken gaat het om ontmoeting tussen dader(s) en slachtoffer(s) en om gesprekken rond emotioneel sterk geladen onderwerpen. Herstel is niet alleen een middel voor de aanpak van conflicten, maar vooral een uitnodiging tot een (school)cultuur van dialoog en ontmoeting. De rijke mogelijkheden ervan en de lange termijn impact op de maatschappij en het welzijn van (gevoelige) mensen worden volop toegelicht.

Deel 2 volgt na een korte pauze.



Docent: Johan Deklerck is doctor in de criminologie, werkzaam aan de KU Leuven en zelfstandig expert in de criminologische thema's. Hij realiseerde een lange reeks nationale en internationale onderzoeken, publicaties en lezingen. Momenteel concentreert hij zich op probleemgedrag bij jongeren en op herstel na ernstige misdrijven. Hij is een veel gevraagd spreker in binnen- en buitenland. Hij schreef o.a. 'De preventiepiramide' en 'Een veelkleurig verhaal, aanpak en preventie van probleemgedrag in het onderwijs'.

Burn-out en stress duurzaam vermijden - Sabine Vanquaille

☉ Zaal 2 (Herneming van de workshop uit workshopreeks 1)

We kennen allemaal wel iemand die door burn-out geveld werd. Het lijkt wel de aandoening van de tijd waarin we leven. Het gevolg van een maatschappij die de lat steeds hoger lijkt te leggen en meer vraagt dan mensen kunnen geven. Maar is dat wel zo? Is het werkelijk alleen deze jachtige maatschappij die ons richting stress en burn-out drijft? Of is het ook ons eigen streven naar succes en erkenning dat ons verhindert te luisteren naar onze eigen innerlijke signalen?

Ambitie, gedrevenheid, hard werken, ... het zijn gerespecteerde eigenschappen die ons op weg naar de top kunnen helpen. Soms slopen ze echter zo veel energie op dat een lang verblijf aan de top onmogelijk wordt. Het is daarom dat "burn-out" vaak volgt op succes. Maar het is niet enkel het te veel of te hard werken dat ons ziek kan maken. Er is nog meer, maar wat? Tijdens dit seminar geeft Sabine je inzicht in wat maakt dat iemand opbrandt. Hoe merk je het, bij jezelf en anderen? Hoe kan je er best op reageren? Hoe kan je het vermijden? Je maakt kennis met de vernieuwende en succesvolle aanpak van Sabine. Samen met Sabine van "Kus De Kikker" leer je jezelf beschermen tegen de desastreuze gevolgen van een burn-out.



Docent: Sabine Vanquaille kende als hoogsensitieve persoon een succesvolle carrière als manager in change, sales en marketing bij gerenommeerde multinationals. "Dankzij" een burn-out kreeg Sabine een goed zicht op de problematiek van stress en burn-out. Ze schoolde zich intensief bij als trainer, coach en bemiddelaar. Sindsdien leert ze mensen constructief omgaan met stress en burn-out, hoogsensitiviteit en conflicten. Met haar bedrijf, Kus De Kikker, wil ze geen kroon op de kikker zetten, maar de prins(es) uit de kikker bevrijden.

Meer info over Sabine en haar werk vind je op www.kusdekikker.be.

Opstellingen: inzicht en spirit - Frieda De Saeger

☉ Zaal 3 (Herneming van de workshop uit workshopreeks 1)

Je wordt geboren in een bepaalde familie met een bepaald doel. Deze kennis zijn we in de loop van de afgelopen eeuwen kwijt geraakt. Frieda De Saeger geeft je inzicht in de diepe werking van het familiesysteem en de invloed ervan op je huidige leven. Elk familiesysteem heeft bepaalde regels waar je soms bewust maar ook veelal onbewust aan voldoet, met alle gevolgen daarvan op je eigen leven. Immers: alles wat onverwerkt of onbewust bleef, wordt doorgegeven aan de volgende generatie. Ze laat je zien hoe het (her)kennen van je familiegeschiedenis en de onverwerkte gebeurtenissen daarin, je weer kracht en richting kunnen geven. Want dan pas kun je (eindelijk) helemaal voluit jouw eigen leven leiden.

Gelegenheid tot vraagstelling



Docent: Frieda De Saeger is een ervaren counselor en begeleidt mensen in het terug vinden van wie ze werkelijk zijn. Ze neemt je mee op de zoektocht naar de diepe wortels van je eigen familiesysteem.

Meer info over het werk van Frieda vind je op www.rememberwhoyouare.be.

Sensitiviteit, kwetsbaarheid en (veer)kracht - An Michiels

☉ Zaal 4

Veerkracht is het vermogen om tegenslagen te overwinnen. Kwetsbaarheid is het vermogen om authentiek contact mogelijk te maken. Beiden komen tot uiting in een sensitieve en assertieve levenshouding. In deze workshop wil An je inspireren met de inzichten uit haar jarenlange praktijk- en levenservaring.



Docent: An Michiels is initiatiefneemster van dit symposium.

Door de oprichting van Sensitief vzw maakte zij haar levensmissie waar.

Zij geeft er lezingen, cursussen en individuele therapie sessies.

Ze coördineert en begeleidt de Sensitief-Assertief-Vakantiekampen voor gevoelige kinderen en ook de Ouder-Kind-Leervakanties in binnen- en buitenland.

Op die manier helpt ze grote en kleine mensen beter met elkaar te communiceren.

Ze is auteur van 'De Hoogsensitiviteit Survivalgids'.

Meer info over An en haar werk vind je op www.sensitief.be.

Workshopreeks 3 - 15u45 tot 17u

Herstelgericht denken & Herstelgericht handelen – Johan Deklerck (deel 2)

☉ Zaal 1

Aanreiken van praktische handvaten en volop gelegenheid tot vraagstelling.

Vervolg van deel 1 voor de pauze

Hoe je energiepeil verhogen - Hugo Van Verdegem

☉ Zaal 2

In het leven van een hooggevoelig persoon worden alle grote thema's van een mensenleven met grotere intensiteit ervaren. De sterke energieschommelingen die daarmee gepaard kunnen gaan hebben een enorme impact op het dagdagelijks functioneren van deze mensen. Naast voldoende rust en ontspanning is het daarom nodig om over de nodige vaardigheden te beschikken op mentaal, emotioneel, materieel en spiritueel vlak om meer evenwicht én psychisch welzijn te kunnen ervaren. Om energie- en gemoedsschommelingen op te kunnen vangen is het belangrijk om over voldoende aarding en energiedoorstroming in alle vitale organen en het fijnstoffelijke lichaam te beschikken. Met veel voorbeelden zal Hugo Van Verdegem ons boeiend onderhouden én ons de moed geven om onze sensitiviteit als kwaliteit in te zetten en energiepeil te verhogen.



Docent: Hugo Van Verdegem, Psycholoog & Energetische levenscoach.
Meer info over Hugo en zijn werk vind je op www.hugovanverdegem.be

Adem - Stem: bron van kracht en potentieel - Steven Cnudde

☉ Zaal 3

Voor Steven betekent hooggevoelig zijn vooral voeling hebben met de hogere frequenties (zoals het mentale en spirituele aspect van de mens) en ook de omgeving goed kunnen aanvoelen. Zijn eigen plek innemen in de fysieke wereld was lange tijd een behoorlijke uitdaging voor hem: hij was verlegen, introvert en bang. In contact komen met het Adem-Stem-Werk was voor hem een echte openbaring. Hij ontdekte de grootste kracht in zichzelf leerde deze te richten zonder angst anderen schade te berokkenen. Echt krachtig zijn is constructief voor iedereen: jezelf én de anderen!

In deze workshop ontdekken we met eenvoudige oefeningen het potentieel van adem en klank. Hoe kan je jouw energie beter beheeren: vertragen of versnellen, je vitaliteit opbouwen, daadkrachtig jouw eigen plek innemen, conflicten constructief hanteren...?

Waar ligt jouw potentieel dat je nog verder kunt ontplooiën? En wat is het verband met klank (trilling) en jouw fysieke lichaam? Hoe kun jij je hartkracht en adem en stem verbinden om te bereiken wat je wenst?



Docent: Steven Cnudde is Adem-stem coach. Hij is o.a. oprichter en bezieler van Levenswonder en van Harteklop vzw. Dit is een organisatie voor eigen-zinnig en eigen-tijds muziekonderwijs. Steven begeleidt Mantra Cirkels en Klankconcerten. Zijn motto is "Zingen verbindt mensen, adem en bewust stemgebruik versterkt hun vitaliteit en daadkracht".

Meer info over Steven en zijn werk vind je op www.levenswonder.be.

De Helende Reis - Annick Ottenburgs

☉ Zaal 4

Als hoogsensitief persoon ben je wellicht meermaals afgewezen o.w.v. je sensitiviteit. De pijn van die afwijzingen heeft zich opgeslagen in je celgeheugen. Je draagt dit mee als ballast. Je hebt je vaak aangepast aan de verwachtingen van anderen om geliefd te zijn. Zo ben je de verbinding met jezelf, jouw verlangens en behoeften kwijtgeraakt. Proberen iemand anders te zijn dan je écht bent, kost tonnen energie en maakt je niet echt gelukkig. 'De Helende Reis' werd ruim 20 jaar geleden ontwikkeld door Brandon Bays.



Deze krachtige methode helpt jou om de pijn van het verleden definitief los te laten uit je celgeheugen. Je komt weer in contact met jouw echte Zelf. Je ontdekt je handleiding en gaat beter voor jezelf zorgen. Je leidt het leven dat past bij jouw unieke sensitiviteit. Het zal je vreugde, lichtheid, energie en innerlijke rust opleveren. Je kunt weer stralen!

Docent: Annick Ottenburgs, persoonlijk opgeleid en geaccrediteerd door Brandon Bays. Annick is HSP- loopbaancoach. Zij schreef het e-boek: 'HSP: van overleven naar happy leven'.

Meer over Annick en haar werk vind je op www.happywork.be.

Workshopreeks 4 - 14u30 tot 15u45

Een andere kijk op psychiatrie - Willy Vandamme

☉ Zaal 5

België blijft wereldwijd koploper in het opnemen van (jeugdige) patiënten in psychiatrische instellingen. Naar aanleiding van ernstige bedenkingen bij de huidige psychiatrische zorg werd in februari 2014 de groep RE-Member gestart. Deze groep bestaat uit (jong)volwassenen, ouders, hulpverleners en verantwoordelijken uit de welzijnssector. Allemaal zijn ze op zoek naar antwoorden op de existentiële levensvragen waarmee zij geconfronteerd worden. En zij zijn ervan overtuigd dat een psychisch probleem nooit alleen kan gedragen worden door één persoon of één gezin. Bovendien stellen ze vast dat de huidige structuren van de geestelijke gezondheidszorg niet aan de acute noden van deze tijd voldoen.

Gebaseerd op de ervaringen binnen het Columbusproject gebruiken zij een andere, meer authentieke en liefdevolle benadering. Dit alternatief bestaat erin dat, vanaf het moment dat er zich een psychisch probleem voordoet, allen die geraakt zijn samen naar oplossingen zoeken zonder in een angstmodus te schieten die tot isolatie en fixatie leidt. Vanuit een 'spreken in waarheid' komen de antwoorden en mogelijke oplossingen recht uit het hart.

Er wordt een inleiding gegeven over hoe dit alternatief concreet werkt en wat de voorlopige resultaten zijn, waarna er ruimte is voor uitwisseling van gedachten en ervaringen.



Docent: Willy Vandamme is mede-initiatiefnemer van Re-Member en verantwoordelijk voor het Columbusproject dat nu over heel Vlaanderen ontvouwd wordt. Hierin is de visie van 'in waarheid spreken' en 'spreken vanuit het hart' uitgewerkt voor jongeren, waardoor de instroom in de sector jeugdbijstand gevoelig kan afnemen.

Willy Vandamme is te bereiken via info@columbusexperiment.be

Relaties en Geluk - Gerbert Bakx

☉ Zaal 6

Filosofische causerie over het verwerven en koesteren van de belangrijkste dingen in het leven.

Gelukkig zijn als het leven meezit, is geen kunst. Maar gelukkig zijn als het leven niet meezit, is iets anders. De strategie van het geluk leert je hoe je écht gelukkig kunt zijn. Niet door het formuleren van holle slogans en het emotioneel leren toepassen van regeltjes en voorschriften van anderen, maar door je op weg te helpen naar een leven dat je zo aandachtig en bewust mogelijk leeft. Geluk is als een dans, nl. een vaardigheid die je door observatie, overgave en een gezonde dosis wilskracht kunt verwerven. Een dans (en het geluk) kan je niet bezitten, je kan ze hoogstens onder de knie krijgen, en dan meestal nog in een eigen versie. Wijsheid is een sleutelwoord in dat proces. Wijsheid is het verzoenen van het wenselijke en het haalbare, van het ideale en het onvolmaakte.



Docent: Dr. Gerbert Bakx is medewerker van de Academie voor Levenskunst. Hij studeerde wetenschappen, geneeskunde en filosofie. Hij is gefascineerd door het leven en door de vele manieren waarop mensen hun leven vorm geven. Hij legde zich toe op psychotherapie en persoonlijke begeleiding met een speciale belangstelling voor evolutionaire psychologie en antropologie, humanistische en existentiële therapie. Hij schreef o.a. 'Strategie van het geluk', 'Dansen tussen mogelijkheden en werkelijkheden' en 'Gelukkiger leven'. Meer info vind je op gerbert.webplus.net.

Hartcoherentie – Johan Warmenbol

☉ Zaal 7

Stress beïnvloedt alles, van slaap en gezondheid tot relaties en geluk. Het is hartverscheurend te zien hoeveel mensen onnodig strijd voeren tegen stress terwijl er beproefde methodes bestaan om stress te reduceren en daardoor de levenskwaliteit te verbeteren. Door langdurige stress wordt het lichaam belast en raakt het uitgeput. Concentratiestoornissen, hartkloppingen, hoge bloeddruk, slaapstoornissen, depressies, darmklachten, opgejaagdheid, moeheid, lage weerstand, een onbehaaglijk gevoel, prikkelbaarheid, sterk emotioneel zijn, burn-out ... kunnen hiervan de gevolgen zijn.

Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat er een optimale coherente toestand in het lichaam bestaat, een harmonische **samenwerking tussen hoofd en hart**. Daarin vertoont het lichaam een optimale veerkracht in het omgaan met stress. We kunnen ons lichaam hierin trainen door eenvoudige oefeningen die iedereen kan leren. Deze oefeningen worden progressief getraind en regelmatig geëvalueerd via een **cardio-feedback systeem**. Ieders beleving van stress is anders, dus is de begeleiding individueel.



Docent: Johan Warmenbol is werkzaam in de gezondheidszorg en de bedrijfswereld en brengt mensen bij hun hart. Hij is opgeleid als ingenieur, energetisch therapeut, Psycho-energetica practitioner, LightMaster, Systemisch werk en opstellingen, Hartcoherentie Coach, Reiki Master, Feng Shui practitioner.
Meer info over Johan en zijn werk vind je op www.executivewisdom.eu

Innoverend motiveren - Kurt Mees

☉ Zaal 8

Hoe kijken we naar onszelf, naar elkaar, naar onze medewerkers en naar onze kinderen? Vanuit hun tekortkomingen en labels (ADHD, HSP, ASS, ...) of kijken we liever naar waar ze goed in zijn? Wat verandert er allemaal als we meer kijken naar iemands talenten dan naar diens gebreken? Kunnen we er echt voor kiezen om onze kijk op onszelf en elkaar te veranderen? Wat werkt echt motiverend? Een testimonial met veel voorbeelden uit het dagelijks gezins- en bedrijfsleven.



Docent: Kurt Mees is een IT manager met een passie voor 'leadership'. Hij is vader van 3 bijzondere dochters. Hij zet mensen graag in volgens hun talenten en weet zo een goed team uit te bouwen. Sinds enkele jaren hij ook actief betrokken bij Sensitief vzw als mede-begeleider van de Sensitief ouder-en-kind-kampen. Hij weet zowel ouders als jongeren te motiveren om 'het beste uit zichzelf' te halen. Zijn motto is: *"Kies voor talent, laat zien wie je (echt) bent!"*.

Workshopreeks 4 - 16u15 tot 17u30

Intimiteit - Mia Jansen

☉ Zaal 5

Creëer een liefdevolle relatie met jezelf als voorwaarde tot liefdevolle relaties met anderen, hoor je wel eens. Maar hoe word je een Intimus, vertrouwde vriend, met jezelf?

Als we alleen zijn en we het idee hebben dat we van anderen afgesneden zijn, als we verdriet ervaren, is dat een uitgelezen kans om bij onszelf thuis te komen. Misschien hebben we dan net behoefte om dicht bij een ander te zijn die ons kan troosten, maar zo missen we de kans om eerst bij onszelf te blijven. Als we de verwarring willen compenseren met relaties en afleidingen buiten ons, missen we de unieke gelegenheid eerst een unieke, intieme relatie met onszelf op te bouwen. Je kunt eenzaamheid en pijn niet oplossen met activiteit buiten jezelf. Je kunt leren hoe je je op je gemak kunt voelen bij jezelf met wat er is. Je kunt je eigen thuis in jezelf creëren. Pas als je eenmaal met je emoties en de zorgen van alledag kunt omgaan, dan heb je iets aan anderen te bieden. De ander kan dan ook hetzelfde doen. Of dit nu over een partner-, vriendschaps- of oppervlakkige relatie gaat, beide mensen kunnen volledig aanwezig zijn, als de andere niet volledig verantwoordelijk wordt geacht voor het helen of het goed gevoel van de ander. Deze intieme koesterende relatie met jezelf onderhouden is jouw verantwoordelijkheid en vormt de beste basis om een thuis te worden voor elkaar.

In deze workshop worden inzichten en oefeningen aangeboden om jouw Intimus liefdevolle aandacht te schenken. Ze is geïnspireerd op de visie van Thich Nhat Hanh.



Docent: Mia Jansen, medewerker van de Academie voor Levenskunst. Ze legde zich toe op 'Mindfulness' en 'Onverstoort vriendelijk leiderschap' op school. Mia is leerkracht in een secundaire school en maakt er deel uit van het middenkader. Ze heeft zich voorheen toegelegd op het begeleiden van jongeren met gedragsproblemen. Maar door de veeleisende, vaak turbulente omstandigheden bij opvoeding en onderwijs en de toenemende stress en burn outs, groeide de wens om leraren te ondersteunen. Daarom heeft ze zich er nu op toegelegd om mindfulness te integreren in het onderwijs en zo de persoonlijke levenskwaliteit en dus ook de leskwaliteit verhogen.

Expressief helend schrijven - Joey Brown

☉ Zaal 6

In deze schrijfworkshop bewandel je een heel persoonlijke, helende weg naar binnen en leer je uitdrukking te geven aan wat daar werkelijk leeft. Bijvoorbeeld je verlangen om te schrijven.

Je krijgt verrassende, inspirerende en soms uitdagende schrijf oefeningen. Samen zetten we in beweging wat vastgeroest zat. We leren weer durven en gaandeweg anders kijken, aanvaarden, helen.

Eenvoudige, voor iedereen toegankelijke oefeningen combineren verschillende technieken uit de wereld van meditatie, tekenen, schilderen, en lichaamsbewustzijn: je belangrijkste inspiratiebron. Samen zullen we verzinnen, dromen, herinneren en ... transformeren. We leren het schrijven (opnieuw) toe te laten en vol overgave midden in de creatieve bron te duiken!



Meebrengen: pen, schrijfschrift, kleurpotloden of -stiften en dekantje.

Docent: Joey Brown is schrijf- en expressiedocente. Joey woont en werkt op het Griekse eiland Ikaria, waar ze onder meer schrijfvakanties en schrijfverblijven organiseert.

Meer info over Joey en haar werk vind je op haar website www.manamahouse.com

Man-Vrouw Kwaliteiten in balans - Nadine Dernaucourt

☉ Zaal 7

Alhoewel de vrouw in de westerse wereld steeds meer ruimte aan het veroveren is, zijn de waarden en normen die in deze cultuur heersen toch nog steeds voornamelijk mannelijk. Verschillende generaties vrouwen hebben nooit geleerd naar hun eigen lichaam te luisteren en te vertrouwen op de wijsheid ervan. Veel vrouwen zijn nu al hun stem aan het terug vinden door dagelijks bezig te zijn met gezond worden en gezond blijven. Vrouwen komen samen om hun ware identiteit te her-ontdekken en hun behoeften te leren uit spreken. Mannen komen samen om hun ware versie van man-zijn te leren kennen, wars van alle macho gedoe. Samen leren ze luisteren naar hun innerlijke stem. Wat een ver-adem-ing! Samen dienen we de waarheid te leren kennen over wat ons gezond houdt en wat ons ziek maakt. Dat kan als we de wijsheid her-ontdekken die ontstaat als hoofd, hart en handen weer mogen samenwerken en de echte noden en krachten van ons lichaam niet langer ontkennen. 'Wie zijn huis kent, voelt er zich in thuis...!'



Docent: Nadine Dernaucourt, energetisch en lichaamsgericht therapeut. Ze heeft een eigen praktijk: De Ruimte - praktijk voor meer Adem-Ruimte.

Meer info over Nadine en haar werk vind je op www.praktijkderuimte.be.

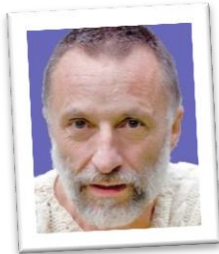
Nieuwetijdskinderen - Paul Codde

☉ Zaal 8

Ervaringen van nieuwetijdskinderen, uit het leven gegrepen

Paul Codde werd adoptievader van Pedro, een Portugese weesjongen. Algauw werd duidelijk dat er iets 'behoorlijk vreemd' met deze jongen aan de hand was. Dit ontdekte hij toen hij van een vriend te horen kreeg, dat Pedro regelmatig gesprekken voerde met 'entiteiten'.

Paul begon zich te informeren, sprak met mensen, ging boeken lezen, bekeek films en documentaires. Uiteindelijk ging hij Shakespeare gelijk geven: er is inderdaad 'veel meer tussen hemel en aarde ...' dan de scholen hem tot nu toe hadden toevertrouwd. Dit alles gebeurde zo'n twintig jaar geleden. Ondertussen is Paul op rust. Nu ja, rust! Hij is nog nooit zo druk bezig geweest. Hij heeft het vervolg geschreven op 'De Kleine Prins' van A. De Saint Exupéry en maakte een twaalfdelige documentaire onder de titel : 'Het 5 voor 12 Nieuws'. Nu schrijft hij aan het scenario voor de film: '*Mijnheer Antoine, de kleine prins is terug !*'



Docent: 27 jaar lang was Paul Codde omroeper bij de VRT. Hij maakte ook programma's als 'Van tijd tot tijd' en 'Sleutel'. Nu wijdt hij zich volledig aan het lot van de nieuwetijdskinderen. Paul maakt sinds kort deel uit van EDU-COACHING, een groep mensen die klaar staan met hun kennis en ervaring om jonge of nieuwe leerkrachten bij te staan bij het werken met deze 'nieuwe kinderen'.

Meer info vind je op www.ambassadedespetitsprinces.be.

Muziek en Zang - Kim Van Kuyk



Met haar zelf geschreven nummers
raakt Kim beslist ook jouw gevoelige snaar!

Doorlopend - Bezoek aan diverse standen en Netwerking
