

LEREND NETWERK ETHIEK EN ZORG PRESENTEERT

THEMADAG 1: ZACHTMOEDIG BALANS HERVINDEN IN HET GEDOE VAN ELKE DAG. WAT DRAAGT JOU, WAT DRAAGT MIJ?

MAANDAG 30 JANUARI 2023



VAARDIG OMGAAN MET LEVENSVRAGEN EN ZINGEVING IN ZORG EN WELZIJN

Themadag 1: Zachtmoedig balans vinden in het gedoe van elke dag. Wat draagt jou? Wat draagt mij?

INHOUD

Als zorg-, of welzijnsprofessional wil je elke dag vanuit je passie, met hart én ziel, betekenisvolle zorg geven aan mensen in kwetsbare levensfasen. Niet eenvoudig, maar wel belangrijk, want het geeft je meer werkgeluk. Een gelukkig leven draait immers niet om succes, maar om betekenis. Echter de realiteit is soms totaal anders en het overkomt je weleens dat je bezieling onder druk komt te staan. Als die situatie aanhoudt, draai je gaandeweg op automatische piloot, voel jezelf tekort schieten en slinkt je motivatie. Je vraagt je af hoelang je dit nog kan volhouden en waarom je dit nog doet. Het eens zo brandende vuur dat je dreef kwijnt weg tot een waakvlammetje en dooft stilaan uit. Hoog tijd om te herbronnen en aansluiting te vinden bij wat jij belangrijk vindt en dit perspectief te ontvouwen in de zorg voor anderen. Betekenisvolle zorg geven met aandacht voor levensvragen doet een beroep op jou als zingevoer en zinvinder, op jouw morele veerkracht en weerbaarheid. Zorg voor anderen en dit blijven volhouden vraagt immers voldoende zelfzorg. Hoe blijf je in contact met de bronnen die jou daarin voeden en dragen? In deze vormingsdag nemen we tijd voor onszelf, gaan we hierover met elkaar in gesprek, delen ervaringsgerichte praktijken én maken kennis met de chinese meditatievorm Chineng Qigong. Op adem komen, aansluiting vinden bij wat jou kracht geeft, spreken met elkaar over inspiratie en bezieling in leven en werk zal je deugd doen.

DAGPROGRAMMA

9u00 - 12u00: Interactief gastcollege

Wat draagt jou? Wat draagt mij? Waarin bestaan jouw persoonlijke kracht-, of zingevingsbronnen? Na een korte, inspirerende inleiding verkennen en exploreren we bouwstenen van zinragen bij onszelf en wisselen we ervaringen uit over hoe we hiermee ook aan de slag kunnen gaan in de omgang met levensvragen van de zorgvragers.

12u00 - 13u00: Middagpauze, inclusief broodjes

13u00 - 15u30: Workshop

Meditatietechnieken om zachtmoedig balans te hervinden, telkens weer in het gedoe van elke dag. Verkenning van grondhoudingen die jou best passen om dichter bij jezelf te komen en je mentale balans te versterken. We oefenen met wat jij concreet nodig hebt voor jezelf. Zo kan je kennis maken met diverse mediatietechnieken die je nadien eenvoudig kan inzetten in je dagelijks werk zoals bijvoorbeeld de chinese meditatievorm Chineng Qigong. Dit is een meditatie in beweging én een levenshouding: zacht en aandachtig bewegen met een positieve invloed op mentale, emotionele en/of fysieke spanning. Je krijgt een woordje uitleg en ervaart het al doende.

15u30 - 16u00: afronding van de dag: wat nemen we mee?

BEGELEIDING

Hildegard Janssens, psychologe PVT De Landhuizen Zoersel, referentiepersoon Ethiek in Zorg & beoefenaar van Chineng Qigong

David Godecharle, theoloog, stafmedewerker Bijbel en Spiritualiteit bisdom Antwerpen & docent aan het Hoger Instituut voor Godsdienstwetenschappen

Ria Fransen, ethica, coördinator Referentiepersoon Ethiek & Lerend Netwerk Ethiek in Zorg VC Hivset

INSCHRIJVEN

Op deze [link](#) kom je op de pagina waar je voor de vormingsdag kan inschrijven via de oranje knop 'Ik schrijf me in' onderaan de pagina.

PRAKTISCH

Locatie: Sint-Pietershoek, Schoolstraat 1 in Turnhout

Kostprijs: 90 euro per lesdag