



Mindfulness en communicatie

In deze training van drie volledige dagen richten we ons op onze interactie en communicatie met de anderen.

Om je te leren omgaan met de impact die stress kan hebben, kijken we tijdens een mindfulnessstraining in de eerste plaats naar onszelf, naar de omgang met ons lichaam, onze gedachten en onze gevoelens.

Een wezenlijk onderdeel van ons bestaan is echter ook onze interactie en communicatie met de anderen. Daar richt de training 'Mindfulness en communicatie' zich op.

Lesgever: Edel Maex



Maak gratis kennis met mindfulness

Schrijf je in voor een gratis kennismaking met mindfulness.

Inschrijven

Inhoud van de training

De insteek van de training 'Mindfulness en communicatie' is 'communicatie'. Dat doe je met (minstens) 2 partijen, maar je hebt slechts controle over 1 ervan: namelijk over wat jij zelf zegt of doet. Tijdens deze trainingssessies staan we dan ook stil bij jouw rol.

De centrale vragen zijn: Hoe ga je om met de ander? Hoe gaat de ander om met jou? Hoe blijf je jezelf wanneer je in contact bent met anderen? Hoe verplaats je je in de ander zijn perspectief? En hoe maak je jouw kijk op de zaken kenbaar?

De mindfulnessstraining omvat 3 sessies van een dag (verspreid over enkele weken).

- We starten met goed omgaan met jezelf om van daaruit te evolueren naar goed omgaan met de anderen.
- We oefenen via mindfulnessmeditatie en doen een reeks communicatieoefeningen.

- De training vraagt veel eigen inzet. Om je het principe eigen te maken, oefen je thuis via korte meditatiesessies (ongeveer 15 minuten per dag) en laat je wat je leerde ook in je dagelijkse communicatiemomenten aan bod komen.

Komende reeksen

23 april 2026

Training

Mindfulness en communicatie | april 2026

ZAS Elisabeth

Leopoldstraat 26 , 2000 Antwerpen

Hoeveel kost het?

Deelname kost 325 euro.

De administratieve verwerking van je inschrijving duurt minstens 1 werkdag. Je ontvangt nadien een mail.

Laatst bijgewerkt op 12/02/2026

Info ombudsdienst

Heb je een compliment of ben je niet tevreden?

Dat kan je via de website melden aan de Ombudsdienst: [zas.be/ombudsdienst](https://www.zas.be/ombudsdienst)

VU: Willeke Dijkhoffz, Kempenstraat 100, 2030 Antwerpen

Source: <https://www.zas.be/mindfulness-en-communicatie>