



Lelievita Nieuwsbrief mei 2011

Verbinding

Ik zat net een broodje te eten in de tuin en was opeens geroerd door de takken en bladeren van de enorme populieren achter ons huis, die door de harde wind woest heen en weer aan het zwiepen waren. Geroerd door de perfectie in het bewegen en bewogen worden, als een soort dans. En in bijna iedereen die ik tegenkom kan ik deze perfectie zien. Dat geeft me een rijk gevoel van verbinding, het gevoel met de hele wereld verbonden te zijn.

Nieuw logo

In de vorige nieuwsbrief heb ik uitgebreid geschreven over de veranderingen binnen *Lelievita*, met de nieuwe activiteiten rond hartcoherentie in het onderwijs en daarbij de afstoting van een aantal andere activiteiten. Er komt als het goed is voor de zomer al een nieuwe website, www.lerenmetjehart.net, en het logo is inmiddels gemaakt. Met dank aan mijn dochter Maike en mijn man Peter voor hun hulp bij de vormgeving.



Inzet van leerkrachten

Ik ga me de komende tijd met name richten op het geven van workshops voor leerkrachten en het uitvoeren van het programma 'Leren met je hart' op scholen. Dit kunnen basisscholen en middelbare scholen zijn. Ook individuele begeleiding van leerlingen is mogelijk. Op een basisschool in Beverwijk, de Zeearend, wordt het hartcoherentie-programma (ze noemen het daar 'Wijs met je hart') al een poosje uitgevoerd in de klas van Paulien Aarts, een leerkracht die zelf ontdekt had wat hartcoherentie betekende voor haar stressbestendigheid. Zij heeft afgelo-

pen schooljaar de hulp ingeroepen van een hartcoherentie-trainer en samen hebben ze in 4 maanden tijd de leerlingen intensief begeleid met een sociaal-emotioneel programma waarmee de leerlingen vaardig werden met het krijgen van een coherente hartritmevariatie. Er zijn vijf blokken in dit programma: Emoties onderzoeken, Coherent worden om te leren, Luisteren met je hart, Je beste zelf worden en Delen wat je weet. Door de enorme effecten die dat programma had (en nog steeds heeft) op haar leerlingen, zijn de andere leerkrachten ook enthousiast geworden. Inmiddels zijn 9 van de 11 leerkrachten op die school getraind en in 6 van de 9 klassen wordt al met het programma gewerkt. Dat vraagt wel inzet van de leerkrachten. Want om met het programma te kunnen werken moet de leerkracht natuurlijk zelf ook coherent kunnen zijn en de vaardigheden uit het programma zelf toepassen in het dagelijks leven. Dus voordat een leerkracht in samenwerking met een hartcoherentie-trainer het 'Leren met je hart'-programma in de klas kan gaan draaien, gaat hij of zij eerst een paar maanden oefenen om zich de vaardigheden eigen te maken.

Effecten

Van Paulien Aarts hoorde ik hoe het programma had doorgewerkt op het gedrag van de leerlingen uit haar klas. De Zeearend is een school voor speciaal basisonderwijs en veel leerlingen hebben relatief lage sociaal-emotionele vaardigheden. In het programma leren de kinderen bijvoorbeeld om hun emoties beter te herkennen. Ze leren emoties en gevoelens in te delen in prettig of niet prettig en in een hoge energie (bijvoorbeeld enthousiast of boos) of een lage energie (bijvoorbeeld vredig of eenzaam). De leerlingen hadden de vier categorieën die zo ontstaan een eigen kleur gegeven en ze waren in staat om gedurende dag door te hebben hoe ze zich voelden en in welke categorie dat gevoel thuis hoorde. Ze konden dat ook vertellen aan de klas. Als er een conflict tussen kinderen dreigde, konden ze elkaar helpen om het op te lossen. Als een kind heel boos werd, riep er meestal wel een ander kind: 'Doe de hartschuif!' Dat is een oefening die je helpt om van

je boze of angstige gevoel en de chaos in je hoofd weer terug naar je hart te gaan, gewoon door een paar keer diep adem te halen.

Op de tribune, een plek in de school waar leerlingen moesten zitten die zich niet aan de regels hielden bij het buiten spelen, zat na verloop van tijd vrijwel niemand meer. Ook de leerprestaties van de kinderen gingen omhoog.

Workshop 17 juni

Op vrijdag 17 juni geef ik in Den Haag een workshop 'Hartcoherentie in het onderwijs' voor leerkrachten en anderen die met kinderen werken. Deelnemers worden in deze workshop getraind om stress de baas te worden en hun veerkracht te versterken, door hun hartcoherentie te vergroten. Er worden 5 eenvoudige basisoefeningen aangeleerd die grote gunstige gevolgen kunnen hebben en e.e.a. wordt duidelijk gemaakt aan de hand van interessante informatie over de werking van hart en hersenen bij

stress dan wel bij balans. Na het volgen van de workshop kunnen de leerkrachten zelf met de stof gaan oefenen om zich de vaardigheden eigen te maken. Het computerprogramma om je hartritmevariatie te bekijken is daarbij overigens niet persé noodzakelijk.

In de vorige nieuwsbrief heb ik al geschreven over deze workshop, die ik toen net voor docenten van Dalton Voorburg had gegeven. Op de *Lelievita*-website staan inmiddels hun reacties op deze workshop vermeld. Op 17 juni is de inschrijving open voor leerkrachten van verschillende scholen. De workshop vindt plaats in cursuscentrum de Ruimte (Witte de Withstraat 27 in Den Haag) en duurt van 9.30 tot 16.30 uur. Aanmelden kan tot en met 14 juni en er kunnen maximaal 15 mensen komen. Scholen die liever een training willen hebben voor een groep docenten van hun eigen school, bijvoorbeeld op een studiedag, kunnen contact opnemen voor het maken van een afspraak.

Agenda

Doorlopend: Individuele consulten **Aurahealing (ook op afstand), Aurareading, Coaching, Intuïtieve Ontwikkeling, Meditatie/Mindfulness.**

Di 10 mei: Meditatie en Mindfulness groep, 7 dinsdagochtenden van 9.00—10.30 uur in de Poort, Kastelenring 112 in Leidschendam. Kosten € 49,- (plus voor niet-leden van de wijkvereniging, € 10)., *inschrijven uiterlijk 1 mei.*

Di 10 mei: Kennismakingscursus Aura en Chakra's, 5 dinsdagavonden (geen les op 31/5) van 20.00-22.00 uur bij Sterrenkind, Prins Hendrikstraat 113, Den Haag. Kosten € 95,-, Let op: *inschrijven uiterlijk 1 mei.*

20-23 mei: Lang weekend 'Verstillen in Zweden', € 375,- inclusief vlucht en verblijf. *Nog plekken over, neem contact op voor last-minute aanbieding.*

Vr 17 juni: Workshop Hartcoherentie in het onderwijs, 9.30-16.30 uur in Cursuscentrum de Ruimte, Witte de Witstraat 27 Den Haag, kosten 90,- incl. werkmap en lunch, *aanmelden uiterlijk 14 juni.*

In alle gevallen:

meer informatie en aanmelding zie www.lelievita.nl of bel/ mail me (zie hieronder).

Met warme groet, Harriet

Lelievita

Harriet Marseille

Kooiland 36

2264 MP Leidschendam

070-3276697 (of b.g.g. soms bereikbaar op 06-38193775)

harriet@lelievita.nl

www.lelievita.nl

Weet je meer mensen die wat aan deze nieuwsbrief zouden kunnen hebben, stuur hem dan door (en ontvang je deze nieuwsbrief niet van mij maar via bekenden, meld je dan aan bij harriet@lelievita.nl als je hem maandelijks wilt ontvangen). Wil je geen nieuwsbrief meer ontvangen, stuur me dan een mailtje zodat ik je van de verzendlijst af kan halen.