

Mindful Fotograferen

Een nieuwe blik op zelfzorg en empathie.

Verlang jij er ook soms naar om even te kunnen ontsnappen aan de drukte en rust in je hoofd te hebben? Je hoeft hiervoor niet op vakantie of op buitengewone plekken te zijn, het kan ook doodgewoon thuis. In de 3-delige workshop 'Mindful Fotograferen' ontdek je hoe je in een korte tijd quasi overal kunt loskomen van je gedachten om voluit in het moment te zijn.

Wat is het?

Mindful Fotograferen, dat is wandelen, vertragen, observeren en anders leren kijken naar jezelf en jouw omgeving. Via verschillende oefeningen leg je vast op beeld wat jouw aandacht trekt. Tegelijk is dat jouw ankerpunt om in het moment te blijven. Voorkennis van fotografie is niet vereist. De inhoud van het beeld primeert boven de techniciteit. Fotograferen kan met gsm of fototoestel.

Opbouw van de workshops?

Tijdens de 3 workshops passen we de verschillende basisprincipes van Mindful Fotograferen opbouwend toe in de praktijk en wordt er ruimte voorzien voor nabeschouwing. Wat jouw aandacht trekt en wat je vervolgens fotografeert, omvat heel wat informatie over jezelf en hoe jij naar de wereld kijkt. Door hierbij stil te staan en erover in gesprek te gaan, leer je niet enkel jezelf maar ook anderen beter begrijpen. Naast een mooie vorm van zelfzorg, stimuleert Mindful Fotograferen ook jouw cognitief empathisch vermogen.

Voor wie is deze workshop reeks bedoeld? Voor elke gedreven en gepassioneerde professional die veel van zichzelf geeft in zijn/haar job (zoals zorgverstrekkers, hulpverleners, coaches, leidinggevendenden, ondernemers, leerkrachten, ...) maar de balans wilt bewaken tussen geven en nemen.

Welke voordelen haal je eruit?

Jouw fysieke en mentale gezondheid krijgt een boost.

Je leert vertragen en focussen.

Je verwondert je opnieuw aan wat je anders zou voorbijlopen.

Jouw creativiteit wordt gestimuleerd.

Je leert jezelf en anderen beter begrijpen.

Je ontdekt een nieuwe, extra manier om jezelf uit te drukken.

Je kunt de aangereikte oefeningen gemakkelijk toepassen in jouw eigen leven, job of werkveld.

Praktisch:

Wanneer: Telkens op een zaterdagvoormiddag, namelijk 22/11, 29/11 en 13/12 van 9u30 tot 12u30

Locatie: Het Objectief in Gent (Blekerijstraat 75, 9000 Gent). Van hieruit wandelen we naar verschillende parken om er te Mindful Fotograferen.

Parking voorzien.

Min. 5 deelnemers, max. 10.

Prijs: 295 euro per persoon (excl. 21% btw), inclusief een Maniola fotoset (60 fotokaarten).

Inschrijven: Stuur een mailtje naar kelly@maniola.be met het aantal personen die wensen in te schrijven. Na jouw inschrijving ontvang je een uitnodiging tot betaling. Jouw inschrijving wordt bevestigd na betaling.