

TRAINERS

Céline Gaza is mindfulnesstrainer en performer. Ze gebruikt meditatie, beweging en stem om trauma te transformeren. Ze gebruikt deze instrumenten in haar eigen helend proces, in haar kunst en in de begeleiding die ze anderen biedt. Het is voor haar vandaag belangrijk om haar meditatieve, sociale en kunst processen te combineren om haar kennis met de gemeenschap te delen.

Ylva Berg is meertalig Deep Democracy-trainer en facilitator (inclusieve besluitvorming en conflictresolutie) voor kinderen en volwassenen, Trainer MBSR/MBCT en Mindful Opvoeden, “building culture”- en Embodiment student, vrijwilligster in socio-culturele verenigingen, zangeres en moeder van drie tieners.

Contact
+32(0)485148446
resiliencemovement@protonmail.com
www.resiliencemovement.eu

Als we het woord ‘racisme’ horen, wekt het iets in ons op. Of je nu wit, zwart of bruin bent, het triggert iets diep in ons allemaal. We voelen ons ongemakkelijk. Dit ongemak gebeurt in ieder van ons. Daarom moeten we ons toch afvragen: Hoe komt het dat racisme nog steeds in zoveel vormen, bewust en onbewust voorkomt in België, Europa en de hele wereld?

We zijn al lang bezig met racisme proberen te begrijpen, te definiëren op een rationeel niveau. Na vele eeuwen racisme is het nu tijd om iets anders op te bouwen. Wij willen samen met jullie dieper duiken en onderzoeken hoe we andere manieren kunnen vinden om schadelijke machtsrelaties te transformeren. De strijd tegen racisme verdient een insteek die positief is, een intentie die echte cultuurverandering ambieert. In plaats van te focussen op het bestrijden van racisme, gaat onze aandacht naar het bouwen van een cultuur waarin we privileges en onderdrukking herkennen en onze medemens durven corrigeren, waarin we elkaar durven steunen, ongeacht afkomst of huidskleur.

Vele oude wijsheden uit allerlei culturen én recent neurowetenschappelijk onderzoek leert ons dat er expliciete aandacht nodig is voor een emotie- en lichaamsgerichte aanpak van racisme. We zien het als een proces waarin we de heersende onderdrukkende structuren van witheid, rationaliteit en exclusieve westerse wetenschap in vraag stellen en de weg openen naar integrale praktijken die rekening houden met lichaam, emotie, en ratio.

De Resilience Movement pleit voor het uittekenen van oplossingen waar iedereen in onze samenleving aan kan bijdragen en uit kan leren. Als mensen veerkrachtiger groeien, verbinding ervaren en steun hebben aan elkaar, is er geen aanleiding meer tot agressie en racisme tegenover “de ander”.

In onze workshops werken we met verschillende modules, gebaseerd op de integrale visie, die ratio, emotie en lichaam erkent als essentiële aspecten van menselijke interactie en groei. Afhankelijk van uw noden en uw vraag, kan de volgorde en diepgang van elke module worden aangepast.



**"How we think and respond
is at the core of
racial suffering
and racial healing.
If we cannot think clearly
and respond wisely,
we will continue to damage
the world's heart."**

**Ruth King
"Mindful of race"**

RATIO

**Hoe definiëren we racisme in woorden? Welke
cognitieve concepten helpen ons om beter te
begrijpen wat er gebeurt en wat we kunnen
doen om iets te veranderen?**

INHOUD	BRONNEN
Racisme Veerkracht Trauma Whiteness Ranking	Ruth King Resmaa Menakem Robin Di Angelo Arnold & Amy Mindell
Veiligheid: Verbondenheid + Authenticiteit	Gabor Maté Stephen Porges Peter Levine
Window of Tolerance	Dan Siegel David Treleaven Bessel van der Kolk

EMOTIE

**Hoe herkennen we ongemak en hoe gaan we
er op een milde en bewuste manier mee om?
Hoe halen we inzichten uit onze emoties om
tot actie te komen?**

EXERCISE	RESULT
Deep Listening	Empathie en emotionele intelligentie verhogen.
Bewegen van emotie naar inzicht en actie	Emoties niet uit de weg gaan en de uiting ervan transformeren in wijze beslissingen en acties.
Compassionate Activism en grenzen stellen	Actie kunnen ondernemen op een authentieke, belichaamde en vriendelijke manier.

LICHAAM

**Wat zegt ons buikgevoel over (on)veiligheid
en machtsrelaties? Hoe onderscheiden we
impuls van intuïtie? Wat kunnen we doen om
spanning te herkennen en te ontladen?**

OEFENING	RESULTAAT
Veiligheidsankers	Innerlijke veiligheid en veerkracht verhogen.
Centering en ontlading	Je lichaam gebruiken als instrument om je veiliger te voelen. Overbodige spanning uit je lichaam laten.
Impuls & intuïtie	Onderscheiden van dwangmatige actie versus wijze actie. Hogere reactiesnelheid.