

Professionele afstand
en nabijheid
en identificatie met de
AYA

Balanceren

SPACE4Aya workshop 28 juni 2023



*‘What does a man in
despair need?’*

A human being!’

Martin Buber

not knowing , bearing
witness, loving kindness

3 tenets (from Bernie Glassman)

Oefening

Situatie waarin je ervoer dat het heel dichtbij kwam. Bijvoorbeeld vergelijkbare gezins- of leefomstandigheden of anders. Waarin je jezelf identificeerde met de ander.

Volkomen aanwezig, diep luisteren, compassievolle actie

G.R.A.C.E

bron: Joan Halifax

GRACE



GRACE in de praktijk van alledag

- **G**ather attention;
focus, grounding, balance
- **R**ecall intention; the resource
of motivation
- **A**ttune to self and
other; affective resonance
- **C**onsider what will serve
- **E**ngage and **E**nd

Resource yourself!

STOP

GRACE

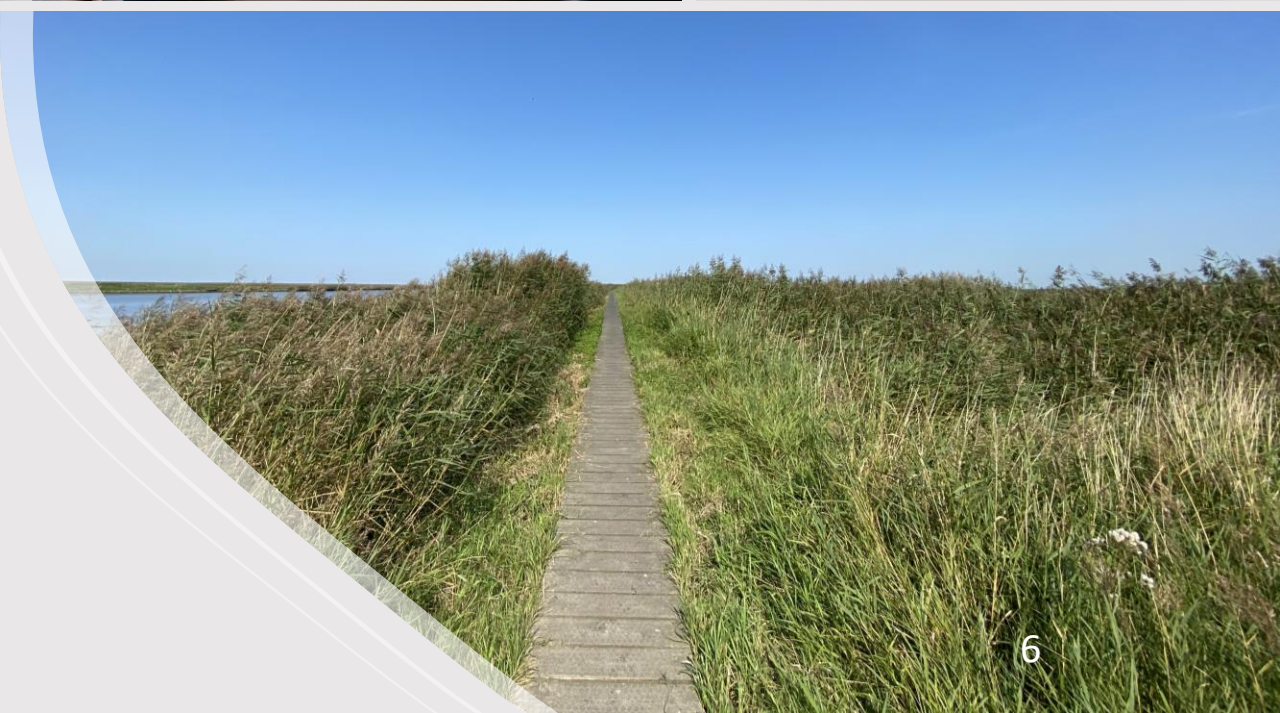
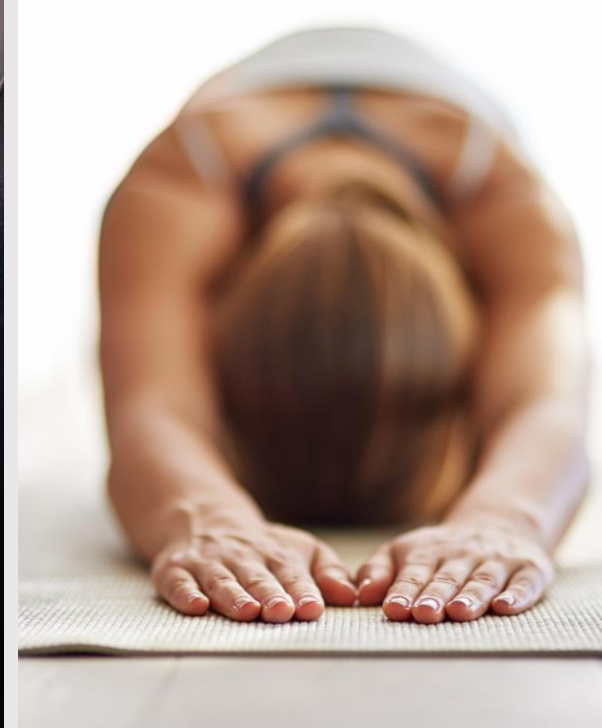
Wat zijn jouw stressbuffers?

Mindful moment

[Herbronnen Kairos bij kanker](#)

[Compassie en mindfulness voor mensen in de zorg BFC](#)

...





Greta Antuma
g.t.antuma@umcg.nl
