



## **MINDFULNESS VOOR OUDERS en LEERKRACHTEN**

*Het feit dat wij ouders zijn,*

- *vraagt voortdurend van ons dat wij het meest voedende, liefdevolle, wijze en zorgzame deel van onszelf ontdekken en uiten,*
- *dat wij zo goed mogelijk ons beste zelf zijn.*

*Bewust opvoeden daagt ons uit om aan ons eigen innerlijk te werken,*

- *teneinde volledig tegen de taak opgewassen te zijn,*
- *zodat wij ons met volledige betrokkenheid aan deze heldenreis kunnen wagen,*
- *deze queeste die een leven lang duurt, die een leven is.*

Met kinderen groeien - Jon en Myla Kabat-Zinn

### **De training**

Wat biedt Mindfulness voor Ouders, opvoeders en leerkrachten?

- Handvatten om met opmerkzaamheid, aandacht en een mild oordeel aanwezig te zijn in de opvoeding van jouw kind(eren).
- Dieper inzicht in jouw rol als opvoeder.
- Leren vertrouwen op universele waarden als richtlijn voor de opvoeding.
- Omgaan met jouw emoties zoals schuld, boosheid, angst en onmacht in de opvoeding.
- Omgaan met vragen als 'moet ik een vriend zijn van mijn kinderen' of 'mag ik ook afstand innemen'.
- Positie innemen t.a.v. maatschappelijke invloeden zoals gebruik van alcohol, drugs, snoep, lichamelijke en geestelijke gezondheid die jouw intenties als opvoeder doorkruisen.
- Mindfulness-oefeningen voor jezelf en jouw kinderen.



### **De inhoud van de training**

De thema's zijn:

- Bewuster omgaan met opvoeden.
- Omgaan met moeilijke situaties in de opvoeding.
- Invloed van de eigen opvoeding opnieuw waarderen en inzetten als kracht.
- Mindfulness toepassen als het gaat om stress in de opvoeding.
- Jouw eigen wijsheid in gaan zetten.
- Oefeningen om mindfulness thuis toe te passen.



### **Voor wie**

De training staat open voor ouders, gast-/pleegouders, opa's en oma's die belast zijn met de opvoeding, onderwijzers, leraren, medewerkers van dagopvang, voogden, schoolmaatschappelijk werkers, en alle anderen die betrokken zijn bij de opvoeding van jongeren.



Voor deelname wordt een onderscheid gemaakt tussen mensen die al een Mindfulness-training gevolgd hebben en zij die dit nog niet gedaan hebben.

In de **vier weken formule**, voor mensen met Mindfulness-ervaring, wordt meer de nadruk gelegd op opvoeding. Welke stress situaties kom ik tegen? Welke gedachten verstoren mij in het contact met het kind en in wat ik wil? Kan ik accepteren dat de situatie anders is dan ik wil? Welke waarden hanteer ik in de opvoeding, wat maakt het mij moeilijk om deze te realiseren?

In de **acht weken formule** komt de beoefening van Mindfulness in combinatie met opvoeden uitgebreid aan bod.

### **Meer informatie**

- **Start:** zie de pagina [Trainingen wanneer](#) op de website.
- **Kosten:** Vier weekse training - € 170,-- voor mensen met Mindfulness-training ervaring. Acht weekse training - € 320,-- voor mensen die geen Mindfulness-training ervaring hebben. Deelnemers die een verwijzing van de huisarts kunnen overleggen voor deelname aan deze training komen in aanmerking voor een vergoeding door de ziektekostenverzekeraar.
- **Locatie:** Fransebaan 592b, 5627 JM, Eindhoven.

Meer informatie over Mindfulness voor ouders, kinderen, jongeren en school op de site [Mindfulness-ouders](#).