Mindfulness in Opvoeding & Onderwijs

mindfulday

Mindfulness … omdat werken & wonen met kinderen best een uitdaging kan zijn

Herken je één van de volgende situaties?

- Jouw schreeuwende kleuter op de vloer van de supermarkt.
- Dertig pubers in de klas die niet naar jou luisteren – nu niet en morgen ook niet.
- Je kind van 11 dat nog steeds alleen maar komkommer, wit brood met pindakaas en hamburgers lust – en verder al het eten pertinent weigert.
- Die drukke dag op je werk waarop je niet anders kan dan je grieperige tiener een dagje alleen thuis laten. Spuugemmertje binnen handbereik.
- Je zoon die voor de 53e keer over zijn laatste Minecraft avontuur vertelt terwijl het kwart voor 6 is en jij nog moet bedenken wat je die avond op tafel neerzet.
- ‘s Nachts wakker liggen omdat je je zorgen maakt over je blowende puber. Of je dochter van 15 die wel héél erg verliefd is op haar vriendje van 19. Of over die ene leerling die het zwaar heeft thuis.
- Met je handen in het haar zitten omdat je niet meer weet wat je kunt doen om je ongemotiveerde zoon van 17 gewoon naar school te laten gaan en z’n diploma te laten halen.

En herken je dan ook de stress die op zulke momenten door je lijf heen giert? Opgetrokken schouders, een rood en warm gezicht, een snelle hartslag? Gevoelens als schuldgevoel, boosheid, frustratie en teleurstelling? Gedachten als: Kan ik dit wel, dat opvoeden? Ben ik wel geschikt om voor de klas te staan? Ben ik wel een goede ouder? Gaat dit ooit nog goed komen?
Dan is de training Mindfulness in Opvoeding & Onderwijs iets voor jou!

De training
mindfulness in Opvoeding & Onderwijs

Mindfulness in Opvoeding & Onderwijs betekent: er zijn. Er ook écht zijn in het contact met je kind of leerlingen. Kinderen oprechte aandacht geven, zonder oordelen. Precies dan als het nodig is.

Hierdoor heb je minder last van stress en spanning (want je bent niet met 100 dingen tegelijk bezig), en ervaar je meer rust, veerkracht en vooral plezier in de omgang met (je) kinderen.

Echt aanwezig zijn in het contact met je kinderen, vraagt om oefening. Het doen van de 8-weekse training Mindfulness in Opvoeding & Onderwijs, kan een goede manier zijn om te merken dat aandacht wérkt.

De training wordt gegeven volgens de methode van Eline Snel. Eline heeft als therapeut mindfulness toepasbaar gemaakt voor kinderen en jongeren, en weet (ook uit eigen ervaring) tegen welke uitdagingen je aan kunt lopen in ouderschap. Ze schreef ‘Stilzitten als een kikker’ en ‘Ruimte geven & dichtbij zijn’, boeken die vertaald zijn in meer dan 20 talen en die gebruikt worden in de training Mindfulness in Opvoeding & Onderwijs.

Over de trainer

Radboudumc
Centrum voor Mindfulness

VMBN
Vereniging Mindfulness Based Trainers
Nederland en Vlaanderen

Helmar Niemeijer (1974) zet zich als trainster graag in om jou (opnieuw) rust en veerkracht te laten ervaren. Dat doet ze als categorie 1 mindfulnesstrainer: ze is aangesloten bij de VMBN, de beroeps vereniging voor mindfulnesstrainer in Nederland en België. Haar opleiding heeft ze gevolgd aan het Radboud Universitair Medisch Centrum voor Mindfulness.
Daarnaast is ze gecertificeerd als trainer Mindfulness in Opvoeding & Onderwijs volgens de methode Eline Snel.

Ook biedt ze veel ervaring. Voordat ze als MfN-registermediator en mindfulnesstrainer aan de slag ging, werkte ze bij een grote onderwijsorganisatie met bijna veertig scholen in het primair-, voortgezet- en speciaal onderwijs.

Ze weet hoe het is om ouder te zijn en veel ballen in de lucht te houden: ze is getrouwd en moeder van drie zonen tussen de elf en zeventien jaar. Never a dull moment met al die unieke karakters (en gebruiksaanwijzingen ;)) om haar heen!

Praktische informatie

Vroege vogel actie

Meld je aan vóór 8 april 2019 voor de training die start op 8 mei 2019, en betaal slechts **€299,=!**

Data	De eerstvolgende training wordt gegeven op 8 woensdagavonden van 19.00 tot 21.30 uur. De avonden zijn: 8-5, 15-5, 22-5, 29-5, 5-6, 12-6, 19-6, 26-6.
Locatie	De Schelleschool, Bosweg 9 te Zwolle
Kosten	De training Mindfulness in Opvoeding & Onderwijs kost €349,=. Je krijgt hiervoor 8 trainingsavonden, een werkboek van Eline Snel, een leesboek van Eline Snel én geluidsbestanden om thuis te oefenen.
Tijdsinvestering	De training duurt 8 avonden. Daarnaast kun je tussendoor oefeningen thuis doen, alleen of samen met je kind(eren).
Voor wie geschikt?	De training is voor iedereen die met kinderen tussen de 4 en 19 jaar leeft en/of werkt. Of je nu ouder bent, leerkracht, docent, pedagogisch medewerker of vrijwilliger bent.

Veelgestelde vragen

Ik heb geen ervaring met mindfulness en/of mediteren. Kan ik dan wel aan de training mee doen?
Ja zeker,. De training is speciaal ontwikkeld voor drukke ouders en docenten: het programma past zowel bij deelnemers met geen als deelnemers met veel ervaring.

Ik heb eerder al een MBSR gevolgd. Heeft deze training dan nog wel zin?
Absoluut! Ik heb zelf de training Mindfulness in Opvoeding & Onderwijs destijds direct na mijn MBSR gevolgd. De training Mindfulness in Opvoeding & Onderwijs voelde als een verdiepingsslag op de MBSR en beantwoordde heel veel van mijn vragen die in de MBSR naar voren kwamen op het gebied van ouderschap.

Mijn kind heeft speciale zorg en/of aandacht nodig. Is de training dan geschikt?
Zeker relaties met kinderen die iets meer nodig hebben of vragen, kunnen extra snel en makkelijk stress opleveren. Het is dan juist zaak om met oprechte aandacht aanwezig te zijn bij dat wat zich voordoet in het contact met je kind of leerling. Dat ga je leren in deze training.

Mijn kinderen zijn pubers. Heeft de training dan nog wel zin?
Juist dan (zei ze met een glimlach ;-)) Nu mijn twee oudste zonen 15 en 17 zijn merk ik dat het klopt wat ik vroeger vaak hoorde: kleine kinderen kleine zorgen, grote kinderen grote zorgen. Een extra portie vertrouwen, loslaten en geduld (en dat levert de training je op) kan helemaal geen kwaad in de puberfase!

Ervaringen

mindfulday

'Wat een fijne training om
je (weer) bewust te worden van jezelf
en hoe je dingen doet. '

- Esther

mindfulday

'Heel prettig om te leren hoe je in de
alledaagse sneltrein wat vaker stil kan
staan en je bewuster kunt worden van
alles dat er is.'

- Jorn

mindfulday

'Helmar is een geduldige trainster met een
warm hart. Ze laat iedereen in zijn/haar
waarde. Zeker aan te raden, deze training!'

- Pauline

mindfulday

'Wat waardevol om te ervaren
hoe het is om stil te staan
en niet altijd maar door te hollen.'

- Mirjam

Meer informatie? Vragen?

Kijk op **www.mindfulday.nl**
of bel Helmar Niemeijer op 06-13765842

Aanmelden kan via de site
of door een mail te sturen aan
info@mindfulday.nl