



INCLUSIE IN-ZICHT

sig-net.be

Mindfulness voor kinderen en jongeren van 5 tot 19 jaar

Code 018

Type vorming

Code	018
Wanneer	03/03/2017
Uur	09:30 tot 16:30
Waar	Sig Gijzegem
Prijs	€ 85,00 - € 70,00 voor participanten
Uiterste inschrijvingsdatum	20/02/2017
Aantal uren vorming	6,00 uur

Extra info

Wegens organisatorische redenen zijn de inschrijvingen voor deze studiedag afgesloten. Toch nog inschrijven? Stuur ons een mailtje op info@sig-net.be of bel ons op 053 38 28 18

Inhoud

Mindfulness is het natuurlijke vermogen om bewust aandachtig en optimaal aanwezig te zijn. Nieuwsgierig en onbevangen leer je gevoelens, gedachten en lichamelijke signalen observeren zodra ze er zijn en zolang ze er zijn. Door niets weg te drukken of er helemaal door meegesleept te worden. Zo kom je veel te weten over je binnenwereld en houd je je beter staande in de buitenwereld.

Waarom mindfulness voor kinderen? Kinderen worden al heel jong geconfronteerd met allerlei prikkels. Dat is goed voor hun ontwikkeling, maar het kan soms ook wat te veel worden. Het is niet vanzelfsprekend om als kind om te gaan met alle prikkels om je heen. Het ene kind klappt dicht, het andere wordt overmatig druk.

Toch kunnen we kinderen leren om beter om te gaan met die druk. Mindfulness leert kinderen nieuwe vaardigheden te ontdekken en toe te passen, waardoor ze zich beter staande kunnen houden. Ze kunnen zich beter ontspannen en hun hoofd vol gedachten beter tot rust brengen. En hun zelfvertrouwen neemt toe! Van deze basisvaardigheden hebben ze hun hele leven voordeel.

Tijdens deze studiedag bestuderen we wat mindfulness precies inhoudt en hoe je deze praktijk voor kinderen en jongeren opzet. Hiervoor maken we gebruik van de methode 'Aandacht werkt' (Eline Snel). We richten ons op kinderen en jongeren met en zonder diagnose. Verder besteden we ook aandacht aan gepubliceerd wetenschappelijk onderzoek. Kortom, een programma met afwisseling van theorie en praktijk.

Begeleiding

Peggy Carlier is werkzaam als coach voor kinderen/jongeren en volwassenen. Ze heeft een eigen praktijk in Amsterdam en is gespecialiseerd in het begeleiden van mensen met stress, angst- en depressieklachten. Ze beoefent ruim tien jaar mindfulness meditatie. Als docent aan de Academie voor Mindful Teaching (AMT) leidt ze artsen, therapeuten en leerkrachten op tot Mindful Teacher. Ze is tevens gecertificeerd Mindfulnesstrainer.

Doelgroep

De studiedag is bedoeld voor alle geïnteresseerde professionele hulpverleners: medici, psychologen, pedagogen, paramedici, enz. Er is geen voorkennis vereist.

Praktisch

Er wordt een broodjeslunch voorzien tijdens de middagpauze.