



INCLUSIE IN-ZICHT

sig-net.be

## Mindful Parenting: mindfulnesstraining bij ouders

Type vorming	Workshop
Code	146
Wanneer	17/10/2024
Uur	09:00 tot 16:00
Waar	Online
Prijs	€ 157,00 - € 126,00 voor participanten
Uiterste inschrijvingsdatum	17/09/2024
Aantal uren vorming	6,00 uur

### Extra info

#### Trefwoorden

**Ouderschap - training - mindfulness**

#### Inhoud

Ouderschap is een van de meest intense en dankbare, en tegelijkertijd uitdagende en stressvolle 'jobs' die er zijn. Mindful Parenting is een evidence-based 8-weekse training voor ouders die zowel in preventieve als curatieve settings gegeven kan worden.

In deze online workshop 'Mindful Parenting' onderzoeken we de effecten van mindfulness in de verschillende fasen van het ouderschap, op de verschillende relaties die ouders hebben binnen hun systeem, met hun kind(eren), co-ouder(s), en met het kind in henzelf, en op de verschillende problemen of uitdagingen die ouders kunnen ervaren. Het kan gaan om problemen bij de kinderen, zoals mentale of chronisch somatische condities, of bij de ouders zelf.

De workshop bestaat uit theorie, onderzoek, video-fragmenten, maar vooral oefening, waarbij het accent ligt op het zelf ervaren van de meditaties en andere oefeningen uit het Mindful Parenting-programma. Want ervaring is de beste leermeester.

#### Vorbereiding

Doe makkelijke kleding aan en zorg voor een meditatiekussen/kruk en yogamat. Op een stoel mediteren kan eventueel ook.

We raden aan om van tevoren het zelfhulpboek voor ouders te lezen (of als audioboek te beluisteren), maar dit is NIET verplicht. Zie Bögels, S. (2017). [Mindful opvoeden in een druk bestaan](#). Amsterdam: Ambo Anthos.

#### Door wie?

**Prof. dr. Susan Bögels**

Universiteit van Amsterdam

Susan Bögels is psychotherapeut, mindfulness trainer, en hoogleraar Family Mental Health en Mindfulness aan de Universiteit van Amsterdam. Ze heeft de Mindful Parenting methode ontwikkeld en onderzocht, en MYmind, mindfulness voor kinderen en jongeren met aandachtsproblemen en hun ouders. Ze schreef er diverse boeken over en vele wetenschappelijke artikels. Ze doceert wereldwijd deze methodes. Samen met George Langenberg geeft ze retraites in Parenting our Selves. Ze staat in de top-25 van meest productieve mindfulness onderzoekers.

#### Voor wie?

Klinisch psychologen, klinisch orthopedagogen, (kinder)psychiaters, ergotherapeuten en kinesitherapeuten

### Over wie?

Ouders

### Praktisch

Documentatie en hosting door Sig-medewerker inbegrepen.



### ZOOM

Je volgt deze online workshop via het platform Zoom. Je krijgt op 16/10 een e-mail met een link naar de online workshop en wat praktische informatie. **Kreeg je op 16/10 om 14 uur nog geen link via e-mail? Neem dan contact op met ons via [info@sig-net.be](mailto:info@sig-net.be).**

*Bij online vormingen vragen we om te werken met één toestel (laptop, tablet, smartphone) per deelnemer. Meerdere deelnemers per toestel is niet toegestaan.*



Op zoek naar meer achtergrondinformatie? Neem een kijkje in de [catalogus](#) van de [Sig-bib](#). Spring gerust binnen tijdens de openingsuren (elke werkdag van 9 tot 12 uur, behalve op woensdag). Uitleen is gratis.