

mindfulness

kindertraining

'aandacht werkt'

'Aandacht voor jezelf
en anderen bij leren en
leven!'



'Jezelf
beter leren
kennen?'

'leren je
emoties te
herkennen?'

'Meer
aandacht
voor jezelf en
anderen om je
heen?'

'leren je
emoties te
gebruiken?'

Mindfulness
voor
kinderen

'Stilzitten als
een kikker?'



leritas
onderwijs ●●●●

basistraining mindfulness voor kinderen

aandacht

De eerste bouwstenen van het denken (E. van Doorn, 1996), ofwel onze cognitieve functies, zijn 'waarnemen', 'nauwkeurig zijn' en 'niet impulsief zijn'. Deze 'denkvaardigheden' zijn belangrijk bij het leren en voorwaardelijk bij het ontwikkelen. De drie hebben ze gemeen dat het hebben van aandacht een grote rol speelt bij kunnen uitvoeren van de vaardigheid. Diezelfde aandacht is ook belangrijk bij het gezond houden van onze emotionele 'ik'. Want door aandacht te schenken aan wat we voelen of ervaren, kunnen wij keuzes maken die 'echt' bij ons passen in plaats van dát doen waarvan je denkt dat het van je verwacht wordt.

mindfulness

Mindfulness is een aandachtstraining die kinderen bewust maakt van het hier-en-nu. Het helpt hen bij hun bewustwording van de keuze die we hebben om aandacht te schenken aan dat wat we belangrijk vinden op bepaalde momenten. Vaak betekent dit aandacht voor jezelf.

training

De training is wekelijks en duurt acht weken in totaal. Tijdens de training leren groepen van maximaal tien deelnemers de basis van mindfulness. Voor training op school is de groepsgrootte afhankelijk van de keuzes die door de school gemaakt worden. Er komen tijdens de training verschillende werkvormen aan bod om stil te staan bij het moment en de dingen die de kinderen belangrijk vinden. Er wordt gesproken over gevoelens en ervaringen tijdens de training. De kinderen verkennen hun krachten en momenten van trots.

**'Een prachtige training
voor iedereen die met meer
aandacht voor zichzelf in het
leven wil staan.'**

...of wie zijn kinderen dit toewenst

WAAROM?!

**'Omdat aandacht
het beste is dat je
een kind kunt geven.'**

Raoul Wiekeraad

WIST JE DAT...

De effecten van mindfulness op school zijn door de Universiteit van Amsterdam onderzocht in een pilot-onderzoek op drie Amsterdamse basisscholen (2010). In het publieksverslag van dit onderzoek staat dat:

- De training positieve effecten heeft op weerbaarheid tegen stress en op het functioneren van leerlingen in groep 5, 6 en 7
- Leraren het klimaat in de klas verbeterd vonden
- Kinderen minder piekerden na de training
- Leerlingen zich bewuster waren van hun emoties, meer geluksgevoelens ervoeren en het leven begrijpelijker, beter hanteerbaar en meer betekenisvol vonden
- Volgens de ouders kinderen na de training minder angstig waren en een verbetering lieten zien in hun gedrag. Ook zagen ouders een vermindering in slaapproblemen.

bron:

www.wij-leren.nl/mindfulness-training.php

EN JIJ?

Wat krijg je?

8 weekse training
1 uur per week

Kosten?

individueel v.a. €299,- p.p.
groepen ^(10/15) v.a. €3000,- p.g.

Mindfulness breed
implementeren binnen
de school? Vraag naar de
mogelijkheden!

De trainers
bij leritas zijn
gecertificeerd AMT-
trainer van de Eline
Snel 'Aandacht
Werkt' - methode.

leritas
onderwijs ●●●●

mindfulness

kindertraining

'aandacht werkt'

methode Eline Snel

*'Aandacht voor anderen,
begint bij jezelf!'*

leritas

leritas
onderwijs ●●●●

leritas

ontwikkeling & support
vragen? Aarzel niet, neem
direct met ons contact op.

algemene voorwaarden zijn van toepassing

adres

Brasemstraat 34
3192 TD
Hoogvliet

zakelijk

NL38 INGB 0006 5082 30
KvK: 60953713
BTW: NL133158974B02

contact

☎ +316 14 68 94 83
✉ info@leritas.nl
🌐 www.leritas.nl