

*'You can't stop the waves but you can learn to surf'*  
- Jon Kabat-Zinn -

### **Training 'Mindfulness in de klas'**

Wil je leren je geest wat tot rust te brengen? Beter met stress op school en in de klas kunnen omgaan? Meer bewuster in het leven staan en je persoonlijk ontwikkelen? In september starten we met de training mindfulness in de klas.

### **Wat is mindfulness ook al weer?**

Mindfulness is een vaardigheid die je kunt trainen. Net zoals je spieren kunt trainen, kun je ook aan de slag met je aandacht. Bij mindfulness leer je hoe je er gedurende de dag op school en thuis met je aandacht bij kunt blijven. Met simpele oefeningen, zonder zweverige taal. Dat klinkt eenvoudig, maar is niet per se makkelijk. Vaak dwalen onze gedachten af of worden we in beslag genomen door allerlei gevoelens. Meestal gebeurt dit onbewust. Niets vreemds, dat is hoe onze geest nu eenmaal werkt. Maar als je hierdoor vast komt te zitten, vraagt dat veel energie en kan het een bron van stress worden.

Met mindfulness leer je met aandacht te kijken naar wat er nu speelt. Door hier bewust van te zijn, kun je daar je keuzes op afstemmen. In tegenstelling tot leven op de automatische piloot. Zo ontstaat er ruimte voor inzicht, voor het maken van bewuste keuzes. En dat kan bijdragen aan de kwaliteit van leven, thuis en in de klas. Juist door de uitdagingen die bij het leven horen aan te gaan, kom je dichterbij jezelf en zul je minder stress ervaren.

Waarom belangrijk voor kinderen?

- dat ze door meditatie en het trainen van een kalme geest bepaalde functies beter kunnen ontwikkelen, zoals plannen, organiseren, vinden en bedenken van oplossingen;
- zich beter te concentreren en merken dat ze dit doen en hierdoor het geheugen te verbeteren;
- emoties en gedachteprocessen beter te kunnen benoemen en begrijpen;
- meer zelfvertrouwen te hebben en aardiger te worden voor henzelf en anderen.

### **Wat leer je in de training?**

- Anders omgaan met stress (stress beantwoorden i.p.v. erop reageren)
- Stoppen, aandacht hebben voor het huidige moment
- Inzicht in (automatische) gedachte- en gedragspatronen
- Een vriendelijke grondhouding naar jezelf en anderen
- Daarnaast zullen we extra aandacht hebben voor hoe mindfulness je kan helpen in de klas.
- Kernwoorden zijn: niet-oordelen, geduld, nieuwsgierigheid, vertrouwen, niet-streven, accepteren en loslaten

## **Hoe werken we?**

De training bestaat uit acht bijeenkomsten die elk tweeënhalve uur duren. Daarnaast is er een oefenavond. Tijdens de bijeenkomsten gaan we oefenen met mindfulness en doen we verschillende aandachts- en concentratieoefeningen. Ook is er ruimte voor het uitwisselen van ervaringen, als je dat wilt. We leggen uit wat het betekent om je aandacht te trainen en we kijken naar hoe je mindfulness onderdeel kunt laten zijn in de klas en je dagelijkse leven. Tijdens de training leer je niet om goed te worden in mindfulness, je leert hoe je bewuster en met meer gemak kunt leven.

Een belangrijk onderdeel van de training is het huiswerk. Dit vraagt om een inzet van zo'n 30 tot 45 minuten per dag. Dagelijks oefenen is belangrijk, tenminste als je een effect wilt opmerken. Net zoals bij sporten, vraagt een betere conditie van je geest ook om training. Je ontvangt van ons een werkboek en audiobestanden waarmee je zelf aan de slag kunt gaan.

## *Praktische info*

### **Locatie**

Omgeving Schiedam

### **Data en tijden**

De training vindt plaats op dinsdagavond van 19.30 – 22.00 uur

17 en 24 september

1, 8, 15 en 29 oktober

5, 12 en 19 november

### **Kosten**

€ 423,50 per deelnemer. De kosten worden in rekening gebracht bij je school.

Aangezien Davey lid is van de VMBN, betekent dit dat sommige zorgverleners de training vergoeden, mooi meegenomen voor je school, als dit voor jou ook geldt.

### **Trainers**

De training wordt gegeven door Dave Hoppema en Monique Moolenaar (leerkracht Primo).

### **Aanmelden**

Vraag toestemming aan je directeur en stuur een mail met je naam en school naar [n.capel@primoschiedam.nl](mailto:n.capel@primoschiedam.nl)

De training gaat door met minimaal 6 deelnemers en heeft maximaal 15 deelnemers per groep.

*Benieuwd naar de ervaringen van collega's die een workshop hebben gevolgd? Lees dan [hier](#) het artikel in Jongleren.*