

Workshops: Mindfulness in de klas

niet-oordelen, geduld, nieuwsgierigheid, vertrouwen, niet-streven, accepteren, loslaten

De kenniskring 't Jonge Kind heeft in het najaar een workshop bijgewoond over mindfulness en was hier erg enthousiast over. Zie [artikel](#) in Jongleren door Eline Stijger. De vraag is dan ook gekomen om een training mindfulness aan te bieden via de Academie.

Mindfulness is veelzijdig en voor alle kinderen een extra plus, daarnaast een extra plus voor jou als leerkracht voor de klas die zich staande houdt in een maatschappij waar veel van je wordt gevraagd.

Wij bieden je daarom namens de Primo Academie een verkennende middag aan – Mindfulness in de klas, om zelf te ervaren of dit bij je past, als mens, en of je dit wilt gaan gebruiken in je lessen. De workshop wordt gegeven door [Dave Hoppema \(trainer\)](#) samen met Monique Moolenaar (leerkracht Primo en trainer).

Wat kun je verwachten?

De workshop is gebaseerd op de beproefde methode van het Radboud Centrum voor Mindfulness en de methode van Eline Snel (mindfulness voor kinderen) waarbij er aandacht wordt besteed aan de basis van mindfulness en wat dit voor je kan betekenen:

- Anders omgaan met stress (stress beantwoorden ipv erop reageren)
- Stoppen, aandacht hebben voor het huidige moment
- Inzicht in (automatische) gedachte- en gedragspatronen
- Een vriendelijke grondhouding naar jezelf en anderen

Tijdens de middag worden ook een aantal praktische oefeningen gedeeld die je meteen kunt gaan uitvoeren in je lessen.

Mogelijke effecten van mindfulness bij kinderen:

- concentratie neemt toe, impulsief gedrag neemt af
- negatieve gedachten en piekeren doven uit
- ontspanning, rust, en lekker slapen nemen toe
- angst en depressieve klachten nemen af
- vriendelijkheid en respect t.o.v. jezelf en anderen nemen toe

- meer (zelf)vertrouwen
- minder reactief gedrag op stress of gedrag van anderen

Data & Tijd

Je kunt kiezen uit drie woensdagmiddagen: 6 maart , 3 april of 8 mei

Tijd: 14.30 – 16.30 uur

Locatie OBS De Violier, Stockholm 1 in Schiedam

Ben je na het bijwonen van een van deze middag enthousiast en wil je meer weten over Mindfulness dan kun je deelnemen aan de training die in september gaat starten.

Aanmelden kan door een mail te sturen naar: n.capel@primoschiedam.nl o.v.v. mindfulness en je voorkeursdatum.