

Mindful Ouderschap

Heb je ook wel eens last van stress bij de opvoeding? Zou je meer geduld willen hebben met je kind? Krijg je stress van de eindeloze to-do lijst en lukt het soms niet goed meer om van je kinderen te genieten?

In de training Mindful Ouderschap leren ouders om stress in de opvoeding te verminderen en de relatie met hun kinderen te verbeteren. Middels Mindfulness technieken leer je meer aandacht te hebben voor wat er in het hier en nu gebeurt en daarmee meer bewuste aandacht voor het contact met je kind(eren).

Doel

Door het volgen van Mindful Ouderschap leer je jouw eigen rol in de opvoeding van de kinderen te onderzoeken en te vernieuwen. Hierdoor ontwikkel je een buffer tegen stressvolle opvoedingssituaties en breng je kalmte in je gezin. Je leert op een onbevooroordeelde manier met eventuele problemen van je kind om te gaan en acceptatie en mededogen in je opvoeding te brengen.

Hoe doen we dat

Mindful ouderschap is een programma van 8 bijeenkomsten van 2 uur waarbij je met jezelf aan de slag gaat. Het programma bestaat enerzijds uit uitleg over het effect van stress op de opvoeding en anderzijds uit oefeningen in aandachtig ouderschap. Deze oefeningen bestaan o.a. uit verschillende meditatie- en yogaoefeningen. Daarnaast is het de bedoeling dat je gedurende de training ongeveer één uur per dag thuis besteed aan de oefeningen en huiswerkopdrachten.



Voor wie

De Mindful Parenting training is voor ouders van kinderen en jongeren die stress ervaren bij de opvoeding en beter willen leren omgaan met opvoedstress. De training is geschikt voor ouders met en zonder ervaring met meditatie of yoga. Wanneer je twijfel hebt over deelname kun je overleggen!

Data: Maandag ochtend

Intake: 31 Maart

Bijeenkomsten: 7, 14 April, 12, 19, 26 Mei, 2, 16 en 23 Juni.

Tijd: 9:15 inloop. 9:30 t/m 11:45 uur cursus.

Locatie

Ouder en Kindteam Noord – Oost

Buikslotermeerplein 98, 1025 EX Amsterdam

Trainers

Jopke Unger & Annelies Way

j.unger@oktamsterdam.nl / a.way@oktamsterdam.nl