

MINDFUL OPVOEDEN

Bieke Van Heertum

WAAR?

Gorzendreef 6
2360 Oud-Turnhout

WANNEER?

04/04/19

18/04/19

25/04/19

02/05/19

09/05/19

16/05/19

06/06/19

13/06/19

START: 19.30 uur
EINDE: 21.30 uur

MEEBRENGEN?

Een matje en een kussen.
Het dragen van comfortabele kledij
is aan te raden.

De kostprijs is 320 euro. Dit bevat
de cursus, het werkboek en
drankjes. Gelieve dit tijdens de
eerste sessie te betalen.

CONTACT EN INFORMATIE

Bieke Van Heertum

Kinesitherapeute

0475/71 84 83

bieke.vanheertum@hetschiereiland.be



MINDFUL OPVOEDEN

WAT?

Mindful opvoeden is een methode om stress in de opvoeding en ouderlijke reactiviteit te herkennen, te begrijpen en te verminderen.

Door het volgen van de cursus mindful opvoeden leert u uw eigen rol in de opvoeding van de kinderen te onderzoeken en te vernieuwen. Er wordt gewerkt vanuit het concept 'mindfulness', dit houdt in: doelbewust aandacht geven, zonder oordeel, in het huidige moment.

VOOR WIE?

De cursus mindful opvoeden is bedoeld voor iedereen die soms stress ervaart bij het opvoeden van kinderen. Wanneer u samen een kind opvoedt, kan het fijn zijn de training met uw partner te volgen. Ouders die de training samen doorlopen ervaren vaak steun aan elkaar en begrijpen elkaars reactiepatronen ook beter.

WAAROM?

Het opvoeden van een kind maakt je leven zinvol en plezierig. Soms lukt het alleen even niet om het zo te voelen. Elk kind en elke levensfase kent nieuwe dingen om van te genieten, maar ook mogelijke problemen.

Mindful opvoeden helpt u om uit de stress-van-alle-dag te stappen en meer in het hier-en-nu te zijn met uw kind. Hierdoor ontstaat er meer ruimte voor contact en het genieten van het samenzijn.

Mindful opvoeden helpt u ook bewust te worden van uw eigen reactiepatronen in stressvolle situaties, en geeft u handvaten om hiermee om te gaan. Op deze manier leert u op een creatieve manier om te gaan met de uitdagingen van het ouderschap, en leert u hoe uw valkuilen te vermijden.

HOE?

Het programma, ontwikkeld door prof. Dr. Susan Bögels, bestaat uit psycho-educatie over het effect van stress op de opvoeding, aangevuld met oefeningen in mindful ouderschap. De oefeningen bestaan uit verschillende yoga en meditatie oefeningen.

Er zal gevraagd worden dagelijks thuis te oefenen.

Hierdoor ontwikkelt u een buffer tegen stressvolle opvoedings-situaties en brengt u kalmte in uw gezin. U leert ook om op een onbevooroordeelde manier met eventuele problemen van uw kind om te gaan. U leert goed voor uzelf te zorgen, wat de basis vormt van goed ouderschap.

Uit onderzoek blijkt dat bij mensen die de cursus volgen, de opvoedings-stress daalt, lichamelijk en psychische klachten bij ouders en kinderen vermindert en de kwaliteit van de opvoeding en de interactie tussen ouders en kind verbetert.