

Mindful opvoeden



(015) 760 02 00
info@delftvoorelkaar.nl
www.delftvoorelkaar.nl



DELFT
VOOR
ELKAAR!

Mindful opvoeden

Ouder zijn brengt mooie ervaringen met zich mee. Het kan ook zorgen en uitdagingen brengen die met momenten stressvol kunnen zijn.

Het anders leren omgaan met (opvoed)stress, meer aandacht en bewustzijn brengen in het ouderschap is waar mindful opvoeden over gaat.

Opvoedstress kan op verschillende manieren ontstaan. Bijvoorbeeld zorgen maken over gezondheid, schoolprestaties, ontwikkeling. Ook dagelijkse drukte, organiseren van het gezinsleven of gebrek aan tijd kunnen bronnen zijn voor stress.

De training

Tijdens de training ga je op ontdekkingstocht naar het herkennen van gewoonten in het opvoeden & opmerken hoe je daar mee wilt omgaan. In de training worden geen opvoedingsadviezen gegeven.

Door het ervaren/ trainen van oefeningen in mindfulness ga je ervaren hoe je als ouder goed voor jezelf kan zorgen & meer rust/acceptatie in de opvoeding kan brengen.

Het is een praktische training. Het oefenen van mindfulness-oefeningen en daarnaast ook uitleg over stress, reactiepatronen tussen ouders en kinderen. Huiswerk oefeningen om Mindfulness in je dagelijks (gezins) leven toe te passen zijn een belangrijk onderdeel van de training.

Voor wie

Ouders van kinderen van 0-19 jaar die stress ervaren in opvoeden. Kennismakingsgesprek voor start training.

Trainer

Marije Schulz
m.schulz@meezhn.nl

Meer informatie en aanmelden

trainingen@delftvoorelkaar.nl



De training wordt gepland bij voldoende aanmeldingen.



Locatie nog nader te bepalen



Gratis

**DELFT
VOOR
ELKAAR!**

(015) 760 02 00
info@delftvoorelkaar.nl
www.delftvoorelkaar.nl

