



Instituut voor Mindfulness

## Workshop Mindful Opvoeden

### 3 daagse nascholing voor mindfulnesstrainers

zaterdag 05-06 t/m maandag 07-06

In deze workshop raak je vertrouwd met het curriculum en de praktische toepassing van Mindful Opvoeden, zoals ontwikkeld in 2008 door Joke Hellemans en Susan Bögels. Het betreft een 8-weekse training, een MBI (Mindfulness Based Interventie) gebaseerd op de MBSR en de MBCT. Het doel van de training is het cultiveren van een niet-reactieve houding in de opvoeding, waardoor de opvoedhouding en interventies vanuit wijsheid worden uitgevoerd, in plaats van uit oude gewoontes en patronen, die niet altijd zo adequaat zijn. Enerzijds leren de ouders om beter af te stemmen op de kinderen, anderzijds ook om met respect voor het kind grenzen te stellen zodat ze gehoord kunnen worden.

#### **Inhoud**

De basis voor deze mentale vaardigheden wordt gelegd door de meditaties en de opbouw hiervan, die hetzelfde is als in de MBSR en de MBCT. Deze worden in de workshop als bekend verondersteld, waardoor je alleen kunt deelnemen als je zelf mindfulnesstrainer bent en vertrouwd bent met deze meditaties (lichaamsscan, zitmeditatie, loopmeditatie en yoga). In deze workshop zullen we het curriculum doorwerken. Alle speciaal voor deze training ontwikkelde oefeningen en meditaties zullen we zowel ondergaan als oefenen op elkaar. Na deze workshop zul je voldoende hebben geleerd om onder supervisie een 8-weekse Training Mindful Opvoeden te geven.

Jon en Myla Kabat-Zinn bezochten in 2011 het UvA minds behandelcentrum in Amsterdam en waren zeer enthousiast over de training. Zij hebben mindful opvoeden heel hoog in het vaandel staan en schreven er een boek over (Myla en Jon Kabat-Zinn, Handboek Mindful Ouderschap). Zij zijn een grote inspiratie voor Joke Hellemans en Susan Bögels geweest.

#### **Onderbouwing**

Uit het vele onderzoek wat naar deze training is gedaan blijkt dat ouders zelf minder stress ervaren, beter contact hebben met de kinderen en met hun partner, ze kinderen meer autonomie kunnen geven, en meer genieten van het ouderschap (Bögels, Hellemans, e.a. 2013). De training is geschikt voor alle ouders en ouders van allerlei soorten kinderen. Ook kan deze training toegepast worden in een klinische setting, bijvoorbeeld in een behandelcentrum voor ouders en kinderen,

waar de stress van ouders met kinderen die net even anders zijn (ADHD, autisme, gedragsproblemen) vaak wat hoger is dan die van ouders van 'gewone' kinderen.

### **Doelgroep**

Mindfulnessstrainers, (G)Gz-professionals, coaches, leraren en andere professionals die werken met mensen en vertrouwd zijn met de beoefening van mindfulness, zijn van harte welkom.

### **Verplichte literatuur**

Susan M. Bogels en Kathleen Restifo: Mindful ouderschap, een praktische gids voor hulpverleners.  
Susan M. Bogels en Kathleen Restifo: Mindful Ouderschap, Werkboek voor ouders.  
Lannoo Campus, 2013.



### **Trainer**

drs. Joke Hellemans is klinisch psycholoog en mindfulnessstrainer (sinds 2002) en verbonden als docent en supervisor aan het IvM sinds 2005. Zij heeft deze training samen met Prof Susan Bögels ontwikkeld en heeft de afgelopen 12 jaar vele Mindful Opvoeden Trainingen gegeven bij UvA minds, Academisch Behandelcentrum voor Ouder en Kind. Ook gaf zij enkele opleidingen in Mindful Ouderschap bij UvA minds, samen met Prof Susan Bögels.

### **Covid-19**

Door de aard van de oefeningen willen we de workshop alleen 'live' op locatie aanbieden. We zullen daarbij alle voorzorgsmaatregelen in acht nemen! Zie onze [coronarichtlijnen](#).

### **Data en tijden**

Zaterdag 5 juni 2021 van 10.00 – 17.30 uur  
Zondag 6 juni 2021 van 9.30 – 17.30 uur  
Maandag 7 juni 2021 van 9.30 - 17.30 uur

### **Locatie**

De Poort, Groesbeek. Zie [www.depoort.org](http://www.depoort.org)

### **Overnachting**

Bij De Poort kun je via [www.depoort.org](http://www.depoort.org) zelf kamers reserveren als je bij De Poort wilt overnachten. Een overnachting is niet bij de prijs inbegrepen.

### **Kosten**

De kosten zijn € 575 per persoon, inclusief lunch, koffie, thee en handouts.

### **Aanmelden**

Aanmelden kan via het bijgevoegde aanmeldformulier. Dit kun je per post of per email sturen naar het IvM.

### **Overig**

In De Poort zijn meditatiematten aanwezig. Er zijn geen meditatiekussens of bankjes. Neem je eigen meditatiekussens of bankje mee en eventuele andere hulpmiddelen die de beoefening ondersteunen.