

Academie voor Mindful Teaching

METHODE ELINE SNEL

‘Aandacht werkt’ voor kinderen en jongeren



METHODE ELINE SNEL

‘Aandacht werkt!’



Aandachtstraining voor kinderen van 4-19 jaar



STICHTING
ACADEMIE VOOR MINDFUL TEACHING
— Methode Eline Snel —

www.elinesnel.com

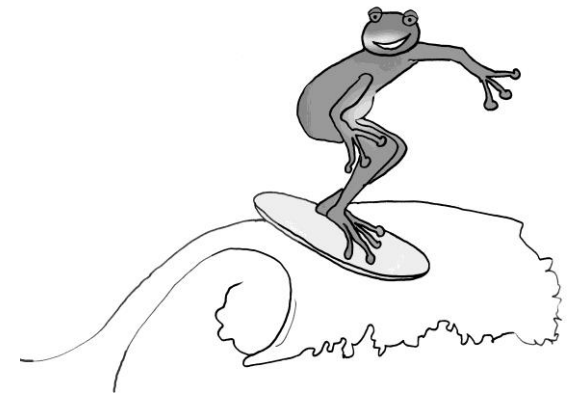


Programma

- ‘Aandacht werkt!’
- Wat is mindfulness?
- Een oefening: stilzitten als een kikker
- Thema’s in de training
- Effecten
- Nog een oefening
- Wie geven ‘Aandacht werkt!’-trainingen?
- Tijd voor vragen

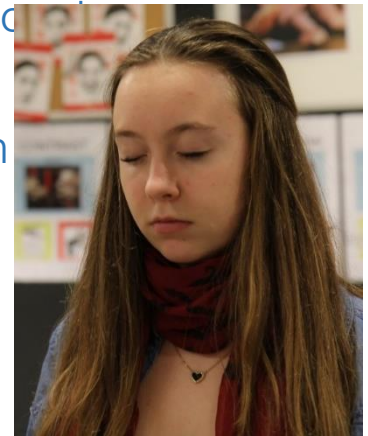
Kern:

Je kunt de golven niet tegen houden,
maar wel leren surfen



Aandacht werkt

- Mindfulness methode voor kinderen ontwikkeld door Eline Snel, auteur 'Stilzitten als een kikker' (uitgegeven in meer dan 30 landen)
- Het verhaal van de kikker
- Gebaseerd op wetenschappelijk onderzochte training voor volwassenen (MBSR) en kinderen
- Meer dan 10.000 kinderen hebben de training gevolgd in school, particuliere praktijk, GGZ, revalidatie
- Training op maat voor 4 leeftijdscategorieën van 4 -19 jaar





Wat is mindfulness?

Het vermogen van ieder mens en kind om op een speciale manier oplettend te zijn: bewust en vriendelijk aanwezig, in elk moment, zonder oordeel, bewust van de neiging tot automatische reactie.



Een oefening: stilzitten als een kikker



STICHTING
ACADEMIE VOOR MINDFUL TEACHING
— Methode Eline Snel —

www.elinesnel.com



Thema's in de training

- Observeren en concentreren
 - Aandacht voor je lijf
 - Proeven, ruiken, horen, zien en voelen
 - Geduld, vertrouwen en loslaten
 - Het voelen en toestaan van gevoelens
 - Leren kennen van en omgaan met gedachten
 - Aardig zijn is leuk
 - Het geheim van geluk
-
- **Voor jongeren**
 - extra thema's: omgaan met (examen) stress en de kunst van luisteren



Nog een oefening



Wie geven 'Aandacht werkt!'-trainingen?

- Leraren, kinderpsychologen/-psychiaters/-artsen, orthopedagogen, IB-ers, kindercoaches en andere professionals die werken met kinderen opgeleid aan de AMT (Academie voor Mindful Teaching)
- Elk jaar wordt het kikkercertificaat vernieuwd, als voldaan is aan de nascholingen, die elke kindertrainer
- up-to-date houden.



Effecten

- 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 vertrouwen
- Minder reactief gedrag op stress of gedrag van anderen



Voor ouders en professionals die werken met kinderen werken



STICHTING
ACADEMIE VOOR MINDFUL TEACHING
Methode Eline Snel

www.elinesnel.com



Tijd voor vragen



www.elinesnel.com



STICHTING
ACADEMIE VOOR MINDFUL TEACHING
— Methode Eline Snel —

www.elinesnel.com

