

Basisopleiding tot mindfulness kindertrainer (4-12 jaar) in de Methode Eline Snel

Data:

Locatie: Landgoed de Heuvelkamp, Leusden

Tijd:

Docenten: Mark Hansen, Msc.



Inhoudsopgave

1. Basisopleiding tot mindfulness kindertrainer.....	2
1.1 Inleiding	2
1.2 Docenten	3
1.3 Aantal deelnemers.....	3
1.4 Leerdoelen	3
1.5 Omvang.....	3
1.6 Werkvormen.....	4
1.7 Toetsing	4
1.8 Literatuur	5
1.9 Locatie	5
1.10 Overzicht van het programma.....	5



1. Basisopleiding tot mindfulness kindertrainer in de Methode Eline Snel

De opleiding tot AMT kindertrainer kwalificeert psychologen, orthopedagogen, psychiaters, andere therapeuten en leerkrachten om volgens de Methode Eline Snel ('Aandacht Werkt') trainingen te geven aan kinderen (4-12 jaar) op school, instelling of eigen praktijk.

1.1 Inleiding

De Methode Eline Snel kon ontwikkeld worden na 20 jaar ervaring met meditatie en 30 jaar trainerservaring in mindfulness based trainingen van Eline Snel. In de eigen praktijk werkte zij al 35 jaar met ouders, kinderen en mensen met stress, levens- en sterfvraagstukken.

De ontwikkeling van de methode begon in 2008 en vloeide rechtstreeks voort uit de opmerkingen en vragen van 12 directeuren van scholen in regio Eemland na het volgen van de achtweekse MBSR training bij Eline: *'Wat geeft deze training ons veel vertrouwen, rust en zelfcompassie. We kunnen veel meer aanwezig zijn bij ons werk en de kinderen in de klas. Voelen onze grenzen beter en reageren er anders op dan voorheen. Dit heeft een grote impact. Wat zou het geweldig zijn als kinderen dit al jong zouden kunnen leren, dan hoeven ze niet zo lang te worstelen met stress, angst, verdriet en oordelen zoals wij.'*

In de periode van 2008 tot 2014 werden naar aanleiding van in totaal 20 pilots aan scholen, speciaal onderwijs en in de geestelijke gezondheidszorg de handboeken 1 t/m 4 ontwikkeld. Handboek 1 is geschikt voor de onderbouw basisschoolleeftijd, handboek 2 voor de bovenbouw basisschoolleeftijd, handboek drie voor de onderbouw middelbare schoolleeftijd en handboek 4 voor de bovenbouw middelbare schoolleeftijd. Het was een lang, indrukwekkend en bijzonder intensief ontwikkelproces. Waarbij scholen, leerkrachten, ouders, inspectie, maar vooral kinderharten betrokken werden. Elke keer weer opnieuw werd de methode bijgeschaafd, door 'een kleinere zeef' gehaald en getest. Inmiddels (2016) hebben meer dan 10.000 kinderen in Europa en Azië de kindertraining gedaan en zijn er meer dan 750 AMT-kindertrainers (leerkrachten, psychotherapeuten, psychiaters etc.) die de training geven.

Tijdens deze periode schreef Eline ook twee ouderboeken die nu over de hele wereld in (waarvan meer dan een half miljoen boeken zijn verkocht) 36 landen zijn uitgegeven. Ze worden gelezen en gebruikt door ouders, therapeuten, leerkrachten, scholen over de hele wereld. Samen met haar dochter Anne Marlijn Hauserer ontwikkelde Eline tevens een app voor jongeren in Europa en Amerika.

De basisopleiding tot mindfulness kindertrainer leidt professionals op om trainingen te geven op basis van de eerste drie handboeken van de Methode Eline Snel®. Op basis van de informatie in het trainershandboek wordt beoogd dat de cursist aan het eind van de cursus de kennis en vaardigheden heeft verworven om zelfstandig een 8- 10 weekse mindfulness training te kunnen geven aan kinderen en jongeren in de leeftijd van 4 tot en met 19 jaar.



1.2 Docenten

De docent is Mark Hansen. Mark is medisch kinder- en jeugdpsycholoog en al 7 jaar werkzaam in de kinder- en jeugdpsychiatrie en jeugdgezondheidszorg. Daarnaast beoefent hij al 13 jaar mindfulness in zijn eigen leven en heeft dit na het volgen van de basiscursus cognitieve gedragstherapie uitgebreid met het geven van mindfulness kindertrainingen in de Methode Eline Snel aan kinderen en jongeren met kinderpsychiatrische diagnoses.

Tevens zijn er 3 andere docenten betrokken aan de Academie voor Mindful Teaching (AMT), waaronder Eline Snel. Echter voldoen deze docenten niet aan de door de VGCT en het NIP/NVO gestelde docenteisen. Om deze reden zal Mark Hansen de opleiding verzorgen voor de cursisten die aanspraak willen maken op de accreditatiepunten.

1.3 Aantal deelnemers

Het minimaal aantal deelnemers per groep is 12. Het maximaal aantal deelnemers per groep is 20.

1.4 Leerdoelen

Het uiteindelijke doel is dat de cursist aan het eind van de basisopleiding in staat is om zelfstandig mindfulness trainingen middels de Methode Eline Snel waarvan m uit te kunnen voeren. In de basisopleiding worden de volgende leerdoelen nagestreefd wat betreft kennis, vaardigheden en attitude.

Tijdens de zes intensieve scholingsdagen werken we interactief en ervaringsgericht. Gewerkt wordt aan:

- Vertrouwd raken met de achtergrond, opbouw en essentie lessen van de verschillende handboeken en de wijze waarop je de kinderen in de training hierin kunt begeleiden en jezelf kunt voorbereiden op de training.
- Indicaties en contra-indicaties voor het volgen van een mindfulness kindertraining.
- Het zelf oefenen met kindermeditaties en het op dieper en persoonlijker niveau begrijpen en ervaren van de lesstof die aangeboden wordt aan de kinderen.
- Kennis opdoen over en ervaring opdoen met de kunst van inquiry
- Het zelfstandig uitvoeren van een intakegesprek voor een mindfulness kindertraining met ouder en kind
- Het cultiveren van de eigen mindful houding

1.5 Omvang scholing

De cursus bestaat uit 45 contacturen, verdeeld over 6 lesdagen van 7,5 uur (inclusief pauze). De eerste vier lesdagen zijn verdeeld over 2 weekenden op vrijdag van 16.00u tot 21.00u en aansluitend de zaterdag van 9.30u tot 17.00u. Lesdag vijf en zes vinden plaats op zaterdagen



van 9.30u tot 17.00u. Deze lesdagen vinden plaats binnen een tijdsbestek van ongeveer 6-8 maanden.

De overige tijdsbesteding bestaat uit:

- Ter voorbereiding aan het volgen van de opleiding het zelfstandig volgen van een 8 weekse MBSR (mindfulness) training voor verhogen van eigen bewustzijn en zelfzorg (20u)
- Zelfstudie: 44 uur
- Toetsuren: het voorbereiden, uitvoeren en evalueren van een 8 weekse training met eigen doelgroep: 16 – 20 uur
- Supervisiegesprek met AMT opleider: 1 uur
- Schrijven van verslag (20 pagina's) gemiddeld 10 uur
- Lezen van literatuur en onderzoek resultaten: gemiddeld 15 uur
- Binnen 2 jaar na de start van de opleiding moeten alle cursisten hebben deelgenomen aan een vijfdaagse stilleretraite (40 uur).

Het totaal aantal opleidingsuren komt hiermee op 195 uur.

1.6 Werkvormen

Theoretische inleidingen door de docent (presentaties), literatuurbesprekingen, (audiovisuele) demonstraties door de docent, het trainen van vaardigheden middels rollenspelen, oefeningen in subgroepen naar aanleiding van cases, huiswerkopdrachten, presentaties door cursisten, uitwisselen van ervaringen.

1.7 Toetsing

Om gecertificeerd te worden als mindfulness kindertrainer in de Methode Eline Snel moet er voldaan worden aan de volgende eisen:

- het 100% bijwonen van alle opleidingsdagen (inhalen in een andere groep is mogelijk)
- 1 x een supervisiegesprek om je persoonlijk leerproces te volgen en te verdiepen
- het geven van een pilot in je eigen doelgroep (aan minimaal drie of meer kinderen/jongeren, die geen familie zijn)
- het schrijven van een verslag over je pilot ervaringen (minimaal 12, maximaal 14 pagina's)

Aan het verslag worden de volgende eisen gesteld:

In het verslag verwoordt de cursist ervaringen met het geven van de mindfulness voor kinderen-training Methode Eline Snel. Het gaat bij het eindwerkstuk niet om een perfecte weergave van een perfecte training, maar veel meer om een verslag waarin de volgende zaken aan de orde komen:

- Persoonlijke leerproces, reflecties en respons op de 'parels en de puzzels' die je tegenkwam. Hierbij kan gedacht worden aan aan:



- De praktische voorbereiding van de hele training (contacten, ouders, intake, school, collega's etc.)
 - Hoe geoefend wordt met de nieuwe vaardigheden
 - Hoe omgegaan wordt met hindernissen en/of 'lastig gedrag'
 - Hoe omgegaan wordt met ouders die hun kinderen niet kunnen ondersteunen
 - Op welke manier de training iets teweeg heeft gebracht bij kinderen, ouders, leerkracht(en) en bij de cursist zelf
 - Welke problemen de cursist tegenkomt bij de inquiry. De cursist wordt gevraagd bij de uitgeschreven les (zie punt 2) vrij uitgebreid te beschrijven hoe de inquiry toegepast wordt en welke reacties de cursist hierop krijgt. Tevens wordt gevraagd ook de momenten te beschrijven dat de cursist even geen 'antwoord had' ergens op, niet wist hoe ergens mee om te gaan.
- Het kort beschrijven van een aantal ervaringen met kinderen in elke les, met eigen reflecties en leermomenten, met daarnaast een uitgebreider verslag van één hele les incl. eigen (meditatie)vorbereiding etc.
 - Als laatste moet de cursist in het verslag laten blijken dat hij het handboek kan toepassen zoals het bedoeld is. Hierbij wordt ook gevraagd te beschrijven wat er gebeurde als de cursist de behoefte voelde om aanpassingen te maken en waarom.

1.8 Literatuur

- Eline Snel, 2010, Stilzitten als een kikker. Mindfulness voor kinderen en ouders. Uitgeverij ten Have. (ISBN 978-90-2596-1060).
- Eline Snel, 2014, Ruimte geven & dichtbij zijn (voor ouders van pubers en iedereen die werkt of leeft met kinderen in de leeftijd van 12-19 jaar). Uitgeverij Ten Have. (ISBN: 978-90-2590-4456).

1.9 Locatie

Alle opleidingsdagen zullen plaatsvinden op Landgoed de Heuvelkamp, Kerkweg 7 te Leusden.

1.10 Overzicht van het programma

Bijeenkomst	Onderwerpen	Docent
1	- Kennismaking met Mindfulness voor kinderen Methode Eline Snel.	Mark Hansen
2	- Ervaren van mindfulness voor kinderen/werken met de handboeken: les 1-4:	Mark Hansen



	Observeren en concentreren, omgaan met verlangen. - Oefenen met inquiry	
3	- Wat doe je met wat je observeert? Reactiviteit versus responsiviteit.	Mark Hansen
4	- Werken met les 5-8. - Een intakegesprek met ouders en kinderen.	Mark Hansen
5	- Compassie en zelfcompassie - Teaching mindfulness vs mindful teaching - De kunst van communicatie - Omgaan met weerstand	Mark Hansen
6	- Moed, compassie en vertrouwen. - Neurologische effecten van mindfulness	Mark Hansen

