Mindfulness in het onderwijs (stressreductie voor docenten en leerlingen)

Docent: mevrouw drs. J. Hellemans, klinisch psycholoog BIG en psychotherapeut, Opleider en Supervisor Mindfulness, Supervisor VGCT

Op steeds meer scholen wordt mindfulness in de klas aan leerlingen aangeboden, zowel door leerkrachten die hierin zijn opgeleid, als ook door iemand van buiten. Hierdoor wordt het klimaat in de school/klas/groep verbeterd, en pesten neemt af. Mindfulness zou opgenomen moeten worden in het beleid van de school ten aanzien van de pestprotocollen.

Daarnaast helpt mindfulness leerlingen om zich beter te kunnen concentreren, beter hun emoties te kunnen reguleren en aardiger te zijn voor elkaar. Maar ook de leerkrachten zelf staan onder grote druk. Het ziekteverzuim onder leerkrachten is hoog. Ook zij kunnen profiteren van mindfulness om hun veerkracht te vergroten.

doelgroep

K&J-psychloog NIP / Schoolpsychologen

Orthopedagogen Generalisten in het onderwijs

Pedagogen en Psychologen in het onderwijs

Intern begeleiders

Leerkrachten

doelstelling

Een kennismaking met mindfulness, zowel theoretisch als op ervaringsniveau.

Oefeningen kunnen aanbieden aan leerlingen.

Kennis opdoen over specifieke aandachtsproblemen bij leerlingen en hoe mindfulness hier bij kan helpen.

inhoud

In deze 2-daagse workshop leert u:

De basis van mindfulness, zowel theoretisch als op ervaringsniveau.

Stressreductie bij jezelf: wat kun je er zelf aan doen? Hoe kun je beter omgaan met stress?

Hoe aandacht werkt, de basishouding, en vergroten van mentale veerkracht door mindfulness, zowel voor de schoolpsycholoog zelf als voor onderwijzers/docenten, voor ouders en voor leerlingen.

Hoe mindfulness in de klas aan leerlingen kan worden aangeboden.

Aandacht voor de toepassing bij 'kwetsbare ' kinderen, zoals ADHD of autisme.

werkwijze

Theorie wordt afgewisseld met oefeningen om deze theorie aan den lijve te ervaren

Relevante actuele theorie over mindfulness

Basisoefeningen met aandacht als het centrale ingrediënt

Reflectie op de ervaringen met de oefeningen

Uitwerken van theorie en thema's door groepsgesprek

Oefeningen om mindfulness concreet toe te passen in het werk.