## De training Mindful Parenting

Opleiding Mindful Parenting

 Mindfulness geven aan ouders met opvoedingsstress

 

Mindful Parenting is een nieuwe mindfulnesstrai-ning, door Susan Bögels en collega’s ontwikkeld en wetenschappelijk onderzocht, die nu internationaal op grote schaal gegeven wordt. Het doel van Mindful Parenting is ouders ondersteunen in hun ouderschap, door ze te leren beter met ouderlijke stress om te gaan en niet te vervallen in automatische patronen van reageren naar hun kinderen.

## Het opleidingsprogramma

De opleiding Mindful Parenting behandelt de theorie en praktijk van de training.

De werkvormen zijn:

* Ervaren van de mindful parenting oefeningen;
* Zelf leren geven van mindful parenting oefeningen/meditaties, en hierop reflecteren;
* Het inquiryproces bij ouders oefenen;
* Het werken met groepsdynamica: de magie van de groep;
* Oefenen met “moeilijke” groepen/ouders, en eigen reactiviteit hierop;
* Literatuur (theorie en onderzoek);
* Leren opzetten van een mindful parenting cursus in de eigen context.

.

## Voor wie

Deze opleiding is voor psychologen, pedagogen, psychiaters, en andere (gezondheidszorg)professionals die werken met ouders. Omdat ervaring de beste leermeester is, wordt er ook gewerkt met eigen opvoedingservaringen. Na afloop van de opleiding kun je je eigen mindful parenting trainingsgroepen starten.