## De training MYmind

Opleiding MYmind voor kids

Mindfulness geven aan kinderen met aandachts-, emotie-regulatie-, of gedragsproblemen – en hun ouders

 

MYmind is een mindfulnesstraining voor kinderen en jongeren met AD(H)D, autisme spectrum stoornis en gedragsstoornissen. Het doel van MYmind is om kinderen te leren hoe hun aandacht werkt, en de aandacht beter te richten. Door zich bewust te worden van hun eigen emotionele en gedragsreactiviteit, ook in meditatie, leren ze emoties en gedrag beter te reguleren.

Een MYmind training bestaat uit 8 of 9 sessies met parallelbijeenkomsten voor de ouders.

## Het opleidingsprogramma

In de opleiding leren professionals de MYmind training te geven aan groepen kinderen en jongeren en hun ouders.

Enkele werkvormen zijn:

* ervaren van de MYmind oefeningen vanuit het perspectief van een kind of jongere met ADHD of autisme, en hierop reflecteren;
* leren geven van MYmind oefeningen;
* het inquiryproces bij kinderen en ouders;
* het werken met groepsdynamica;
* oefenen met “moeilijke” kinderen of groepen, en eigen reactiviteit hierop;
* leren opzetten van een MYmind cursus in de eigen context.

## Voor wie

De opleiding is voor psychologen, pedagogen, psychiaters, en andere (gezondheidszorg) professionals die werken met kinderen met problemen in de aandacht, emotie- of gedragsregulatie, en hun ouders.