

Traject Mindfulness & Talenten

Wat is Mindfulness?

Mindfulness is het trainen van de aandacht. Kinderen moeten dagelijks veel informatie verwerken. Met mindfulness leren ze om even op pauze te drukken en met hun aandacht in het nu te zijn.

Wat doet Mindfulness?

Mindfulness zorgt voor balans in het autonome zenuwstelsel. Het zenuwstelsel bestaat uit het sympathische en het parasympathische zenuwstelsel. Het sympathische zenuwstelsel kan in de huidige maatschappij overactief worden door continue prikkels en een druk belast hoofd. Dit geeft stressgevoelens. Het parasympathische zenuwstelsel is tegengesteld aan het sympathische zenuwstelsel. Het parasympathische zenuwstelsel zorgt juist voor rust. Door middels Mindfulness rust- en stiltemomenten te creëren wordt het parasympathische zenuwstelsel geactiveerd. Het geeft daardoor tegenwicht aan stressgevoelens en versterkt de gezondheid.

Wat is Mindfulness en Talenten (MBSP)?

MBSP staat voor Mindfulness Based Strength Practise. Hierbij wordt meditatie met het werken vanuit talenten gecombineerd. Gerichte meditatieoefeningen zorgen ervoor dat kinderen zich bewust worden van hun talenten. Daarnaast gebruiken ze hun talenten om het mediteren (beter) te leren.

Wanneer is Mindfulness & Talenten een goede interventie?

Voor veel kinderen is aandachtig werken op school een hele uitdaging. Zeker in deze Corona periode kunnen kinderen last hebben van een vol hoofd, een onrustig lichaam en een slechte concentratie. Wens jij de leerlingen in je klas of die ene leerling in het bijzonder een pauzeknop voor hun drukke hoofd? Wens jij dat de leerlingen in je klas of die ene leerling in het bijzonder zich meer bewust zijn van hun kwaliteiten? Dan is dit traject mogelijk iets voor jouw leerling(en).

Hoe ziet een traject eruit?

Elk traject start met een intake waarbij wensen en mogelijkheden op elkaar worden afgestemd. Het traject kan zowel als klassentraject als als individueel traject ingezet worden. Een basis-klassentraject bestaat uit 3 bijeenkomsten van 45 min. Een individueel basistraject bestaat uit 6 bijeenkomsten van 30 min. Een individueel traject kan ook online gevolgd worden (groep 5 of hoger).

Wat zijn de kosten?

In het intakegesprek wordt besproken wat de wensen zijn en wordt verkend of het traject op offerte moet of dat er andere mogelijkheden zijn.

Meer weten?

Als je meer wilt weten kun je contact opnemen met Miranda van der Donk m.vanderdonk@aed-leiden.nl

