

Met Marion: 8 weekse cursus Mindful Ouderschap

Tijdens de 8 weekse cursus Mindful Ouderschap leer je hoe je aandacht kunt toepassen in de opvoeding. De ontwikkelaar van de training, prof. dr. Susan Bögels zegt hierover: “Ouders staan tijdens de training letterlijk stil bij de opvoeding door gebruikmaking van meditatie oefeningen, begeleid door een Mindful Parenting trainer. Uit onderzoek blijkt dat deelnemers aan de training meer plezier in het opvoeden ervaren en een verbetering optreedt in de relatie met hun kind(eren) en partner”. Marion is een Mindful Parenting trainer en begeleidt deze 8 weekse cursus.

Doelstelling

Door deze 8 weekse cursus Mindful Ouderschap word je jezelf bewust van wat belangrijk is voor jou en je kind. Je leert hier naar kijken, er bij stil te staan en vervolgens te handelen vanuit de voor jou belangrijk waarden bij opvoeden. Dat is voor Marion eigenheid in opvoeden. Het beoogde resultaat is jij als opvoeder meer rust en kwaliteit in de relatie met je kind(eren) ervaart in plaats van strijd en conflict. De Mindfulness vaardigheden maken het dagelijks leven met je kinderen rijker.

Doelgroep

Ouders en mede opvoeders van kinderen, zoals pedagogisch medewerkers, burens, opa's/oma's, leerkrachten, etc.. In een groep zitten minimaal 6 deelnemers.

Gevraagde voorkennis / interesse

De 8 weekse cursus Mindful Ouderschap is toegankelijk voor iedere ouder en opvoeder mits hij/zij de uitgangspunten van Marion onderschrijft (zie www.marionkogelmanbloo.nl). Na aanmelding vindt een kort persoonlijk kennismakingsgesprek met Marion plaats. Zo kan Marion zo goed mogelijk aansluiten bij de vragen van de deelnemers.

Inhoud en werkwijze

Je wordt warm verwelkomd met koffie en thee in 'De Heujmiete', de werkplek op het groene erf van Marion en haar gezin. In deze omgeving is er ruimte, tijd en aandacht voor iedereen. Je bent altijd zelf en op je eigen manier betrokken bij de bijeenkomsten. Het is belangrijk dat je goed voor jezelf zorgt, draag gemakkelijke en warme kleding. Er zijn 8 wekelijkse bijeenkomsten van 2,5 uur. Na de bijeenkomsten krijg je huiswerk mee om thuis te oefenen met situaties. Hiervoor wordt gebruik gemaakt van een werkboek en audiobestanden. Meer informatie over Mindful Parenting kun je vinden op www.uvaminds.nl of <https://centrumvoormindfulness.nl/>.

De 8 weekse cursus Mindful Ouderschap kan worden vervolgd door:

- een vervolgvond als groep waarmee u deze 8 weekse volgt;
- Opvoedings-Ontmoeting Met Marion;
- persoonlijke ondersteuning door Marion.

Marion vertelt er graag meer over.

Werkmateriaal

Werkboek Mindful Ouderschap door Susan Bögel met MP3 bestanden.

Tijdstip - Duur - Data - Locatie

Tijdstip/duur: 8 bijeenkomsten van 2,5 uur (09.00 - 11.30 uur / 19.30 -22.00 uur)

Data 2020: zie agenda op www.marionkogelmanbloo.nl

Locatie: De Heujmiete, Linderteseweg 56, 8106 PB Mariënheem

Cursusleiding

Marion Kogelman-Bloo.

Voor meer informatie kijk op www.marionkogelmanbloo.nl.

Certificaat/bewijs van deelname

Aan het einde van Met Marion 8 weekse cursus Mindful Ouderschap, ontvang je van Marion een origineel bewijs van deelname.

Voorwaarden

Op deze cursus zijn de Algemene en aanvullende voorwaarden van toepassing die je kunt downloaden via www.marionkogelmanbloo.nl

Vragen en informatie

Voor vragen en informatie kun je te allen tijde contact opnemen met Marion via: opvoeden@marionkogelmanbloo.nl of telefonisch via 06-18291938.