

Mindful werken in de kinderopvang

breng met mindfulness meer rust en aandacht in je leven



Speciaal voor pedagogisch medewerkers werkzaam bij een zelfde kinderopvangorganisatie, bied ik de 'klassieke' 8-weekse mindfulness training aan. Deels op de kinderopvanglocatie zelf en deels in mijn cursusruimte op onze natuurboerderij in Hall.

MINDFULNESS – wil je ook beter omgaan met de onvermijdelijke stress van het leven? In deze training leer je om mindfulness als vaardigheid te integreren in je werk en leven. Je veerkracht neemt toe en werkdruk en stress hebben minder vat op je.

MINDFULNESS vindt zijn oorsprong in boeddhistische meditatietechnieken. In plaats van voortdurend toe te leven naar doelen die ver in de toekomst liggen, leer je met een milde, open aandacht aanwezig te zijn bij wat nu is.

MINDFULNESS leert je hoe je de rust en helderheid kunt opzoeken in jezelf. Ook als het leven je deze rust niet gunt, geeft mindfulness je de vrijheid goed om te gaan met de onrust, zonder jezelf erin te verliezen. Je ontwikkelt zelfvertrouwen.

Data en locaties:

De training bestaat -in een periode van acht weken- uit vier avonden en twee hele dagen. De vier avonden vinden plaats op de kinderopvanglocatie zelf, meestal van 19-21.30 uur, de twee hele dagen (meestal op een zondag van 10-16 uur) in en rond de cursusruimte op natuurboerderij de Mhene, Lendeweg 4a in Hall.



Trainer:

Jantine Peters, orthopedagoog en mindfulness trainer

T: 06- 17 369 599

E: info@aandachtgeeftjkracht.nl

W: www.aandachtgeeftjkracht.nl

Kosten: € 385,-- per persoon, inclusief werkmap, audiobestanden en lunches tijdens de hele dagen. De training wordt steeds vaker door een zorgverzekeraar (deels) vergoed. Informeer daar dus naar.

Neem voor meer informatie vrijblijvend contact met me op!