

Ouder- en Kindteams

Amsterdam

Mindfulnessstraining

12-18 jaar

Mindfulness

Jongeren hebben het iedere dag druk met alles wat er vanuit hun omgeving van hen gevraagd wordt. Vaak stellen ze ook nog hoge eisen aan zichzelf. Ze "moeten" van alles en staan aldoor "aan". In de Mindfulnessstraining leer je hoe je jezelf een adempauze kunt geven om je weer op te kunnen laden.

Voor wie

Deze training is voor jongens en meiden van 12 tot 18 jaar die meer rust in hun hoofd willen. Die willen leren zich beter te ontspannen en te concentreren op hun schoolwerk? De training is ook voor jongens en meiden die willen leren omgaan met de druk die ze ervaren door continu online te zijn.

Doel

De Mindfulnessstraining laat je ervaren wat er gebeurt als je meer aanwezig bent bij wat je op dit moment aan het doen bent. Door stil te staan bij je emoties leer je beter begrijpen wat je voelt. Dit helpt om rustiger te worden en meer grip op je gevoelens te krijgen. Hierdoor kun je je beter concentreren en ga je beter leren. Ook groeit je zelfvertrouwen en ga je lekkerder in je vel zitten.

Hoe doen we dat?

Een Mindfulnessstraining bestaat uit wekelijkse bijeenkomsten gedurende 8 à 10 weken. Met behulp van bewegingsoefeningen, meditatie en gesprekken leer je om je aandacht bewuster op een ding te richten.

De training kan door een ouder- en kindadviseur of jeugdpsycholoog bij jou op school gegeven worden. Of in het Ouder- en Kindteam bij jou in de wijk. Er zijn geen kosten aan verbonden.

Jouw ouders worden uitgenodigd aan het begin en aan het eind van de training.

