



ACADEMIE VOOR MINDFUL TEACHING

METHODE ELINE SNEL®

Mindfulness voor kinderen en jongeren



MINDFULNESS FOR CHILDREN
METHOD ELINE SNEL

www.elinesnel.com · www.elinesnelwebshop.com



METHODE ELINE SNEL



Aandachtstraining voor kinderen van 4-19 jaar





PROGRAMMA VAN WORKSHOP

- Methode Eline Snel
- Wat is mindfulness?
- Een oefening: stilzitten als een kikker
- Thema's in de training
- Effecten
- Nog een oefening
- Wie geven de Methode Eline Snel-trainingen?
- Tijd voor vragen

Kern:

Je kunt de golven niet tegen houden,
maar wel leren surfen





METHODE ELINE SNEL

- Mindfulness methode voor kinderen ontwikkeld door Eline Snel, auteur 'Stilzitten als een kikker' (uitgegeven in meer dan 28 landen)
- Het verhaal van de kikker
- Gebaseerd op wetenschappelijk onderzochte training voor volwassenen (MBSR) en kinderen (Nederland en Hong Kong)
- Meer dan 10.000 kinderen hebben de training gevolgd in school, particuliere praktijk, GGZ, revalidatiecentrum
- Training op maat voor 4 leeftijdscategorieën van 4 -19 jaar





WAT IS MINDFULNESS?



Het vermogen van ieder mens en kind om op een speciale manier oplettend te zijn: bewust en vriendelijk aanwezig, in elk moment, zonder oordeel, bewust van de neiging tot automatische reactie.





OEFENING: STILZITTEN ALS EEN KIKKER





THEMA'S IN DE TRAINING

- observeren en concentreren
- aandacht voor je lijf
- proeven, ruiken, horen, zien en voelen
- geduld, vertrouwen en loslaten
- het voelen en toestaan van gevoelens
- leren kennen van en omgaan met gedachten
- aardig zijn is leuk
- het geheim van geluk

Voor jongeren extra thema's:

- omgaan met (examen) stress
- de kunst van luisteren





NOG EEN OEFENING





WIE GEVEN METHODE ELINE SNEL-TRAININGEN?

Leraren, kinderpsychologen/-psychiaters/-artsen, orthopedagogen, IB-ers, kindercoaches en andere professionals die werken met kinderen opgeleid aan de AMT (Academie voor Mindful Teaching)

Jaarlijks wordt de registratie verlengd, op voorwaarde dat de vereiste nascholing gevolgd is.



MINDFULNESS FOR CHILDREN
METHOD ELINE SNEL



www.elinesnel.com · www.elinesnelwebshop.com



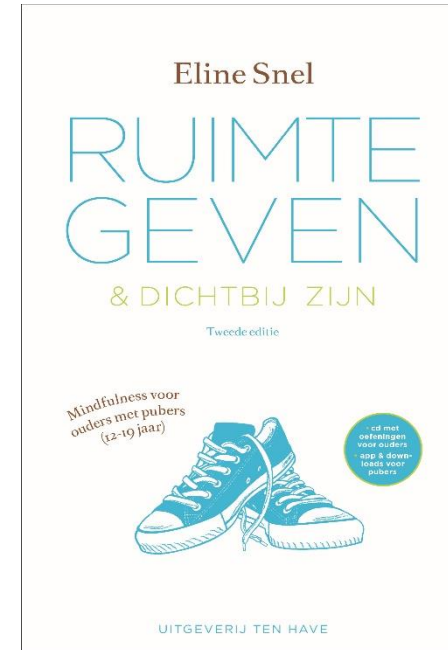
EFFECTEN

- concentratie neemt toe, impulsief gedrag neemt af
- negatieve gedachten en piekeren doven uit
- ontspanning, rust, en lekker slapen nemen toe
- angst en depressieve klachten nemen af
- vriendelijkheid en respect t.o.v. jezelf en anderen nemen toe, meer vertrouwen
- minder reactief gedrag op stress of gedrag van anderen





VOOR OUDERS EN PROFESSIONALS DIE WERKEN MET KINDEREN



Uitgegeven in meer dan 28 landen



MINDFULNESS FOR CHILDREN
METHOD ELINE SNEL

www.elinesnel.com · www.elinesnelwebshop.com



TIJD VOOR VRAGEN



Meer info: www.elinesnel.com

MINDFULNESS FOR CHILDREN
METHOD ELINE SNEL

www.elinesnel.com · www.elinesnelwebshop.com