



ACADEMY FOR MINDFUL TEACHING

METHODE ELINE SNEL

“Aufmerksamkeit ist alles!” für Kinder und Jugendliche





METHODE ELINE SNEL



Achtsamkeit Training für Kinder von 4 - 19 Jahren



MINDFULNESS FOR CHILDREN
METHOD ELINE SNEL

www.elinesnel.com · www.elinesnelwebshop.com

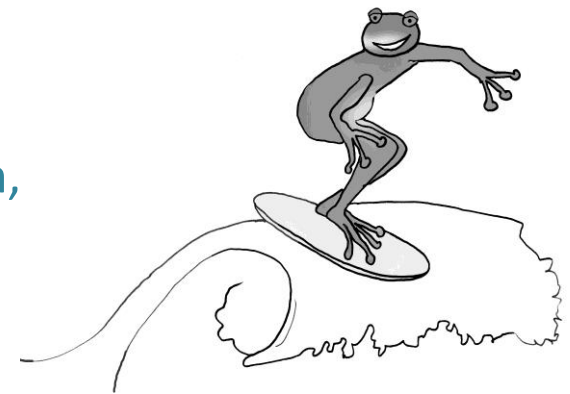


PROGRAMM DES WORKSHOPS

- Methode Eline Snel
- Was ist Achtsamkeit?
- Übung: Stillsitzen wie ein Frosch
- Inhalte des Trainings
- Positive Effekte
- Noch eine Übung
- Wer unterrichtet 'Methode Eline Snel'?
- Noch Fragen?

Kerngedanke:

Man kann die Wellen nicht aufhalten,
aber man kann lernen,
auf ihnen zu surfen





METHODE ELINE SNEL

- Achtsamkeitsmethode für Kinder entwickelt von Eline Snel, Autorin von 'Stillsitzen wie ein Frosch' (erschienen in mehr als 28 Ländern)
- die Geschichte des Froschs
- basiert auf wissenschaftlich begleiteten Trainings für Erwachsene (MBSR) und Kinder (Niederlande und Hong Kong)
- mehr als 10.000 Kinder wurden in der Schule in dieser Methode unterrichtet, private Praxen, psychiatrische Zentren, Reha-Zentren
- maßgeschneidertes Training für vier Altersstufen zwischen 4 und 19 Jahren





WAS IST ACHTSAMKEIT?



Die Fähigkeit eines jeden Menschen und Kindes, auf eine ganz besondere Weise aufmerksam zu sein: bewusst und freundlich anwesend, in jedem Moment, ohne Urteil und sich dabei der Neigung zu automatischen Reaktionen bewusst





ÜBUNG: STILLSITZEN WIE EIN FROSCH





INHALT DES TRAININGS

- Beobachtung und Konzentration
- Aufmerksamkeit für den eigenen Körper
- Hören, sehen, fühlen
- Geduld, Vertrauen, Loslassen
- Gefühle fühlen und zulassen
- Gedanken kennen- und verstehen lernen
- freundlich sein ist etwas Schönes
- Das Geheimnis des Glücks

Für Jugendliche

Zusätzliches Thema: mit Examenstress umgehen und zuhören





NOCH EINE ÜBUNG





WER UNTERRICHTET IN METHODE ELINE SNEL?

Lehrer, Kinderpsychologen/-psychiater/-ärzte, Kindercoachs und andere Personen, die beruflich mit Kindern arbeiten und an der AMT (Academy for Mindful Teaching) ausgebildet wurden

Das Frosch-Zertifikat wird jedes Jahr erneuert, wenn eine Weiterbildung besucht wurde, die dem Kindertrainer, den neuesten Kenntnisstand vermittelt.



MINDFULNESS FOR CHILDREN
METHOD ELINE SNEL



www.elinesnel.com · www.elinesnelwebshop.com



POSITIVE EFFEKTE

- Die Konzentration verbessert sich, das Verhalten wird weniger impulsiv
- Negative Gedanken und Grübeleien nehmen ab
- Entspannung, Ruhe und guter Schlaf nehmen zu
- Angst und depressive Beschwerden nehmen ab
- Freundlichkeit und der Respekt gegenüber sich selber und anderen nimmt zu
- Weniger reaktives Verhalten bei Stress oder unangenehmem Verhalten von anderen



MINDFULNESS FOR CHILDREN
METHOD ELINE SNEL





FÜR ELTERN UND PERSONEN, DIE BERUFLICH MIT KINDERN ARBEITEN



Erschienen in mehr als 29 Ländern

MINDFULNESS FOR CHILDREN
METHOD ELINE SNEL

www.elinesnel.com · www.elinesnelwebshop.com



NOCH FRAGEN?



Weitere Informationen: www.elinesnel.com



MINDFULNESS FOR CHILDREN
METHOD ELINE SNEL

www.elinesnel.com · www.elinesnelwebshop.com