

De Academie voor Mindful Teaching  
presenteert:

‘Aandacht werkt’ voor kinderen en jongeren  
Methode Eline Snel



Academy for Mindful Teaching  
[www.elinesnel.com](http://www.elinesnel.com)

# 'Aandacht werkt!' methode Eline Snel



Aandachtstraining voor kinderen van 4-19 jaar

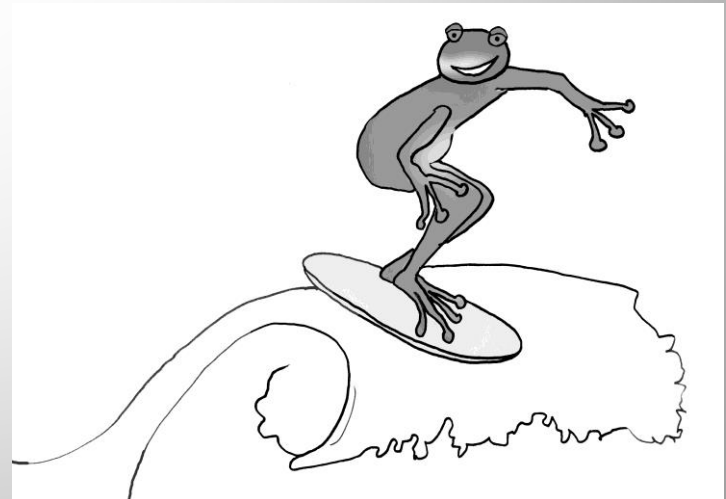


## Programma van workshop

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

Kern:

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



# Aandacht werkt

- 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 6000 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.





## Een 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 en de kunst van luisteren



## Nog een oefening





## Wie geven 'Aandacht werkt!'-trainingen?

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

Elk jaar wordt het kikkercertificaat vernieuwd, als voldaan is aan de nascholingen, die elke kindertrainer up-to-date houden.

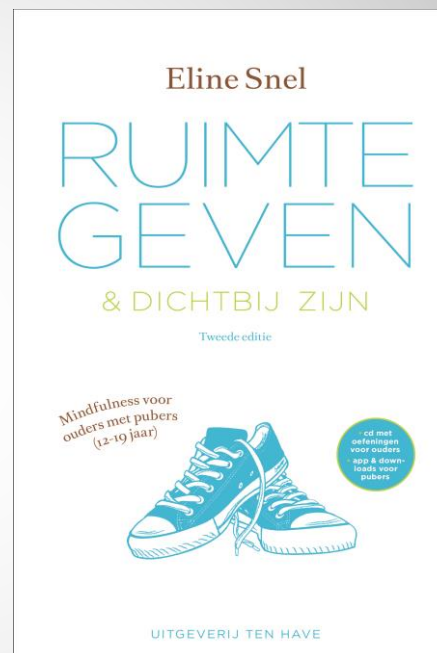


# Effecten

- 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

Tijd voor vragen



Voor meer info: [www.elinesnel.com](http://www.elinesnel.com)

