

Thujapark 21

6642CB Beuningen

eovermars@solcon.nl / 024-6770689

collegiaal overleg of crisis: 06-46270499

www.psychologenthujapark.nl

KvK 67738907

**Psychologisch Centrum Thujapark**

Els Misset-Overmars Gz psycholoog voor kind en gezin

**Cursus Mindfulness en ouderschap**

**Doel:** Ouders leren de eerste basistechnieken van mindfulness, middels meditatie oefeningen en het toepassen van mindfulness in de praktijk. Hierdoor ontstaat de mogelijkheid meerin het ***hier en nu*** te leven, vanuit een ***open en accepterende houding.*** Ouders leren beter de behoeften en gevoelens van hun kind waar te nemen, doordat zij op momentenmet aandacht aanwezig kunnen zijn en minder handelen vanuit automatische gedachten, gevoelens en patronen. Dit leidt tot ***vermindering van (gezins)stress***, ***een toename aan acceptatie, plezier en echt contact*** met de kinderen. De cursus is gebaseerd op technieken uit de MBCT (mindful based cognitive therapy) en zal steeds terugkeren naar de kern van mindfulness . Ouders brengen zelf een automatisch patroon en een stukje geschiedenis daarvan in kaart en gaan hiermee aan de slag m.b.v. de mindfulness.

**Voor wie:** ouders die de stress van het gezinsleven willen verminderen, en die binnen de drukte van alledag vakeraandachtig aanwezig willen kunnen zijn bij hun kinderen en bij hun eigen ervaring van het ouderschap en het onderling contact willen verdiepen.

**Praktische gegevens:**

* 1 x p 2 weken, 7 keer
* Start bij voldoende aanmelding
* Huiswerk: dagelijks oefenen
* Kosten: 249,00, vooraf te voldoen (evt in 2 keer)
* Door: Drs Els Misset-Overmars, kinder -en jeugd psycholoog NIP, Gz psycholoog BIG, mindfulnesstrainer VVM