

De opzet van de Mindful Class training voor studenten uit het vo, mbo en hbo

Deze training is onderdeel van de aandachtstraining 'Aandacht werkt!' die is ontwikkeld door Eline Snel in samenwerking met Jon Kabat-Zinn. De methode is ontwikkeld op basis van de achtweekse MBSR- training van Jon Kabat-Zinn en wordt met recht een MBSR voor kinderen genoemd.

De Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) is een praktische 10- weekse training, waarmee je door middel van spelletjes, verhaaltjes en bewegingsoefeningen met het lijf bewust wordt van je onbewuste denkpatronen.

De inhoud van de trainingen aangaand burgerschapsvorming worden in grote lijnen in overleg ingevuld. De opleiding, de ligging van de school en populatie zijn belangrijke aspecten om de inhoud van de training doelgericht te kunnen maken. Specifieke ontwikkelingspunten worden in een ontwikkelingsplan opgenomen en na overeenstemming uitgevoerd.

De volgende punten komen in de 10- weekse training aanbod:

WEEK 1

Aandachtstraining: Observeren en concentreren

- Kennismaken met aandachtstraining
- Waarom aandacht bij de adem?
- Leerzaam verhaal over pure stress
- Leren stilzitten van een kikker
- In contact met je lichaam
- Trainingen van de geheugenspier, volgen en verplaatsen van de aandacht
- Bewegingsoefening:

WEEK 2

Aandachtstraining: Luisteren naar je lijf

- Lichaamsbewustzijn creëren
- Leren de aandacht te richten en te verplaatsen
- De stopknop ontdekken en leren activeren
- Leerzaam verhaal over verwachtingen en presteren
- Ontdekken van spanningsplekjes in het lijf (bodyscan)
- Bewegingsoefening: in balans/ uit balans

WEEK 3

Aandachtstraining: Gebruik van je zintuigen

- Oefening: leren stilzitten als een kikker+ zo sterk als een krijger
- Leerzaam verhaal over je humeur
- Oefenen met de zintuigen: o.a. de rozijnoefening
- Oefenen van de geheugenspier
- Leren opmerken van oordelen

WEEK 4

Aandachtstraining: Voelen van gevoelens

- Alle gevoelens zijn goed
- Herkennen, erkennen en vriendelijk toelaten van gevoelens
- Leerzaam verhaal over de 4 basisgevoelens
- Leren omgaan met dingen waar je bang voor bent
- Automatische reacties op vervelende gevoelens

WEEK 5

Aandachtstraining: De wereld van gedachten

- Verhalen in je hoofd opmerken
- Leren sturen van je aandacht
- Verbeteren van het geheugen
- Leerzaam verhaal over gedachten die geen feiten zijn
- Bewustwordingsoefening: stoppen met piekeren
- Bewegingsoefening: bewegen zonder oordeel

WEEK 6

Aandachtstraining: Less spanning en less stress

- Baas leren worden over je gedachten
- Beter leren reageren op spanning en ermee leren omgaan
- Leerzaam verhaal over stress
- Stevig in je schoenen leren staan, net als een boom
- Ontspanningsoefening

WEEK 7

Aandachtraining: De kunst van communicatie

- Krachtige kwaliteit= vriendelijkheid
- Oefenen in vriendelijkheid
- Luisteren zonder te denken
- Leerzaam verhaal over reacties vanuit gevoelens
- Leren communiceren in een conflictsituatie

WEEK 8

Aandachtraining: Geduld, vertrouwen en loslaten

- Leren kijken met je ogen dicht
- Verandering, wat voel je?
- Leerzaam verhaal over de kracht van visualisatie
- Omgaan met verlangens
- De wensboom
- De kracht van een krijger in je voelen

WEEK 9

Aandachtraining: De A van aardig

- Krachtige kwaliteit= vriendelijkheid
- Oefenen in vriendelijkheid
- Veilig plekje in jezelf ontdekken
- Leren geven en ontvangen van een compliment
- Leerzaam verhaal over aardig zijn en pestkoppen
- Gelukswens oefening

WEEK 10

Aandachtraining: Geluk zit in een klein hoekje

- Bewust leren toelaten van momenten
- Leren geen verwachtingen te hebben
- Leerzaam verhaal
- Het geheim van geluk ontdekken
- Het veilige plekje
- Leren onderhouden van de aandachtsspier

Praktische informatie

Om het optimale uit deze training te halen zijn er een aantal oefensuggesties voor thuis. Het vraagt ongeveer 5-10 minuutjes per dag aan oefeningen tussen de trainingsdagen. De oefeningen kunnen zowel op school als thuis worden uitgevoerd.

Het bijbehorende werkboek leent zich mooi voor de studenten om zelfstandig begeleidende oefeningen uit te voeren. Dit is geen vereiste maar komt de ontwikkeling wel ten goede.

Mochten er vragen zijn over de inhoud van de training, schroom niet om die te stellen via info@mindfulclass.nl.

