

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 mindful ouderschap**

In deze cursus leer je, in een kleine, vertrouwde groep ouders, wat ***meer geduld, minder haast, meer contact, minder conflict, meer gezelligheid en minder stress*** te hebben: thuis, in het gezin en in het contact met je kind. Problemen die je kind ervaart, kan je eerder opmerken, er ruimte voor maken, milder reageren en helpen verbeteren. Het ondersteunt de hechting, het zelfvertrouwen, het plezier en ontspanning, de emotie- en gedragsregulatie.

De cursus is gebaseerd op technieken uit de mindfulness en ook uit aandachtsgerichte therapievormen (MBCT en ACT). Naast het aanleren van vaardigheden, is er als je dat wilt de mogelijkheid wat meer de diepte in te gaan en echte verandering op te zoeken, uitgaande van je eigen kracht en dat wat je zelf echt belangrijk vindt in de opvoeding.

***Aan bod komen:***

* In het ***hier en nu*** aanwezig zijn, bij jezelf en in contact met je kind, nieuwsgierig, vriendelijk en open
* ***Vriendelijkheid*** naar jezelf en je kind ervaren.
* ***Vertrouwd worden*** met gedachten en gevoelens zonder dat ze je meeslepen
* ***Accepteren*** en verdragen van moeilijke gevoelens
* Herkennen en veranderen van een gewoontepatroon in het ouderschap. ***Wat is voor jou van echte waarde*** in de opvoeding en het gezin? Wat zou je willen veranderen en hoe ziet dat er dan concreet uit?

We gaan praten, maar zeker ook ervaren bv door het doen van aandachtsgerichte oefeningen, mindfulness meditaties, het invullen van gewoontepatronen en waardegebieden.

***Praktische gegevens:***

* 6-8 keer
* Start bij voldoende aanmelding op dinsdag van 18.30-20.00 of vrijdag van 9.00-10.30
* Kosten:
	+ voor inwoners van Beuningen : vergoeding via de gemeente
	+ vergoeding soms via de zorgverzekering
	+ onderdeel van het behandelplan (oudervaardigheden) in een GGZ traject voor uw kind
	+ zelf betalen: 350,00
* Aanmelden bij:

Els Misset-Overmars, Gz psycholoog voor kind en gezin, Mindfulnesstrainer VVM

024-6770689 / eovermars@solcon.nl