

## Studieplan Mindfulness voor kinderen

### 1.0 - Het conceptuele deel

Het conceptuele deel is het gedeelte waarin het algemeen conceptueel kader van de te accrediteren scholing expliciet wordt gemaakt en waarbij het motto "de relatie met het beroep als uitgangspunt" is.

1. Beschrijf in het kort de visie, missie en beroepssituatie voor de scholing waar u accreditatie voor aanvraagt.

*Mindfulness voor kinderen is bewezen effectief. Met mindfulness leren kinderen zich beter concentreren, hun gedachten tot rust te brengen en anders om te gaan met impulsen. In de opleiding Mindfulness voor kinderen leer je mindfulness toe te passen in je werk met kinderen en zelfstandig mindfulnessprogramma's uit te werken voor (groepen) kinderen.*

2. Beschrijf op welke zorgverleners de scholing is gericht.

*De opleiding is gericht op professionals die met kinderen (en hun ouders) werken aan meer rust en harmonie in het gezinsleven, of aan specifieke domeinen als slaapproblemen, concentratieproblemen, faalangst en innerlijke onrust. Hierbij wordt gedacht aan kindercoaches, leerkrachten, pedagogisch medewerkers in de kinderopvang, opvoedcoaches, (kinder)yogadocenten etc.*

3. Beschrijf hoe de scholing bijdraagt tot een beroeps relevante deskundigheidsbevordering van de zorgverlener.

*Kinderen moeten tegenwoordig steeds meer informatie verwerken. Met de komst van social media staan ze bijna continu bloot aan nieuwe indrukken. Door kinderen al op jonge leeftijd te begeleiden met mindfulness, leren ze zich beter concentreren, hun hoofd vol piekergedachten tot rust te brengen en anders met stemmingen en impulsen om te gaan. Daardoor worden ze weerbaarder en kunnen ze op een vriendelijke manier openstaan voor zichzelf én anderen. Dat geeft hun rust en zelfvertrouwen.*

*In de opleiding Mindfulness voor kinderen maakt de student eerst kennis met de basisprincipes van mindfulness. Praktische oefeningen leren hem hoe je rustmomenten inbouwt in de hectiek van alledag en je aandacht kunt verplaatsen naar het nu. Hij leert volledig aanwezig te zijn, speciaal in zijn contact met kinderen.*

*Vervolgens gaat de student dieper in op het werken met mindfulness bij kinderen. Hij krijgt veel oefeningen en uitgewerkte (groeps)lessen aangereikt voor kinderen van verschillende leeftijden. Uitgebreid aan de orde komen mindfulnessstechnieken die zijn toegespitst op specifieke ontwikkelings- of probleemgebieden, zoals slaapproblemen, concentratieproblemen, faalangst en innerlijke onrust.*

*Na afronding van de opleiding is de student in staat mindfulness toe te passen in zijn eigen leven en in het werk met kinderen. Hij kan zelfstandig mindfulnessprogramma's opstellen voor (groepen) kinderen en kan mindfulnessstechnieken inzetten bij de aanpak*

*van specifieke problemen. Daarnaast kan hij vanuit de principes van mededogen en acceptatie reflecteren op de opvoeding en van daaruit ouders ondersteunen in hun rol als opvoeder.*

4. Beschrijf de voorwaarden voor de toelating (gedefinieerd minimaal instroomniveau).

*Er zijn geen harde voorwaarden voor de toelating; er is geen specifieke vooropleiding vereist. Minimaal havo- of mbo-denkniveau is wenselijk.*

## **2.0 - Het contextuele deel**

In deze paragraaf dient beschreven te worden de voorzieningen die er voor zorgen dat de doelstellingen van de scholing bereikt worden.

1. Beschrijf hoe het gebouw/lokaal en de voorzieningen zijn toegerust voor het lesgeven. Omschrijf ook de noodzakelijke leermaterialen die aanwezig zijn.

*Dit is een thuisstudie met docentbegeleiding via e-study, hierdoor worden er geen eisen aan de leeromgeving gesteld.*

2. Beschrijf de wijze van toetsing en/of evaluatie van het leerresultaat bij de studenten.

*Het leerresultaat wordt getoetst middels tussentijdse toetsvragen na elke les en een afsluitend examen. De lesstof bevat daarnaast tal van opdrachten die de student voor zichzelf maakt om zijn leerproces te versterken.*

3. Beschrijf de wijze waarop de kwaliteit van de scholing wordt bewaakt.

- *Het lesmateriaal is samengesteld door een ervaren vakdocent. CIVAS houdt de vakontwikkelingen bij.*
- *CIVAS vraagt studenten actief om feedback, zodat ze zicht houdt op de klanttevredenheid.*
- *CIVAS is als aanbieder van beroepsgerichte scholing geregistreerd bij het Centraal Register Kort Beroepsonderwijs (CRKBO). Opname in het CRKBO-register gebeurt op basis van een onafhankelijke kwaliteitstoets die wordt uitgevoerd door het CPION. Opname in het CRKBO-register geeft aan dat CIVAS aan de gestelde kwaliteitseisen voldoet.*
- *CIVAS is aangesloten bij de Nederlandse Raad voor Training en Opleiding (NRTO). De NRTO is de overkoepelende brancheorganisatie voor particuliere trainings- en opleidingsinstituten in Nederland. CIVAS conformeert zich aan de door de NRTO opgestelde Algemene voorwaarden en Gedragscode.*
- *Via de website zijn het studiereglement, het examenreglement en de klachtenprocedure die CIVAS hanteert door iedereen in te zien.*

### 3.0 - Het contentuele deel

Dit betreft de inhoud van de scholing. In dit onderdeel wordt de inhoud beschreven zodat duidelijk zichtbaar wordt wat uw scholing inhoudelijk brengt.

1. Geef een uitgebreid overzicht van de lesstof (inhoud van het programma).

*Les 1: Wat is mindfulness?*

*Les 2: Onderzoek naar de toepassingen en effecten van mindfulness.*

*Les 3: Mindfulness in de opvoeding*

*Les 4: Mindfulness voor een harmonieuze ouder-kindrelatie*

*Les 5: Mindfulness en kinderen*

*Les 6: Mindfulness en kinderen in de praktijk*

*Les 7: Mindfulness gericht op verschillende ontwikkelings- of probleemgebieden*

*Les 8: Bestaand trainingen*

2. Omschrijf duidelijk de leerdoelen/eindtermen.

- *De student heeft kennis van de basisprincipes en basisoefeningen van mindfulness en meditatie.*
- *De student kan doelbewust aandacht geven aan- en volledig bewust zijn van de ervaring van het moment.*
- *De student weet wat de voordelen van mindfulness en mindfulness-based therapieën zijn en kan deze overbrengen aan de cliënt.*
- *De student heeft kennis van de wetenschappelijke onderzoeken naar mindfulness bij ouders en kinderen en kan de bevindingen vertalen naar de praktijk.*
- *De student heeft kennis van de psychosociale ontwikkeling van kinderen, en de relatie tussen stress, aandacht en concentratie bij kinderen.*
- *De student beschikt over handvatten om kinderen te begeleiden in het leren mediteren en beoefenen van mindfulness.*
- *De student beschikt over praktische mindfulnessoefeningen speciaal voor kinderen en pubers.*
- *De student kan een mindfulnessstraining of lesprogramma realiseren afgestemd op de behoeften en de context van de doelgroep.*
- *De student kan op een niet-oordelende en accepterende manier met kinderen (en hun vragen en problemen) omgaan.*
- *De student beschikt over handvatten om met verschillende ontwikkelings- of probleemgebieden of moeilijke opvoedingssituaties om te gaan.*
- *De student heeft kennis van verschillende achtergrondproblematieken die zich bij kinderen kunnen voordoen en kan afwijkend gedrag in een bepaalde context herkennen.*

3. Indien van toepassing; toon het HBO-niveau van de scholing aan door middel van de uitwerking van tenminste 2 HBO-kerncompetenties (zie document '[voorbeeld HBO Kerncompetenties](#)'). Indien het een aanvraag voor een vakopleiding betreft, dienen alle relevant zijnde HBO-kerncompetenties uitgewerkt te worden.

*Niet van toepassing.*