

26 februari 2025

IEP resultaten

De talentenkaarten van de kinderen gaan deze week mee naar huis. In de bijlage vinden jullie een uitgebreide info over de IEP toetsen

Mindful Ouderschap

Beste ouders, ouderschap is een prachtige, maar soms uitdagende reis vol liefde, zorgen en hectiek. Hoe kun je in het midden van die drukte toch rust en aandacht vinden voor jezelf én je kind? Dat is waar Mindful Ouderschap bij kan helpen.

Bij de Willibrordschool vinden we het belangrijk om zowel kinderen als ouders te ondersteunen in deze hectische wereld. Daarom nodigen we jullie graag uit voor een informatiesessie over Mindful Ouderschap. Tijdens deze bijeenkomst vertel ik meer over wat mindful ouderschap precies inhoudt, en hoe het je kan helpen om meer rust, geduld en plezier te ervaren in het opvoeden.

Je krijgt een voorproefje van de **8-weekse Mindful Ouderschap** training die binnenkort van start gaat. Deze training biedt praktische tools om bewuster te reageren op uitdagende opvoedsituaties, meer aanwezig te zijn bij kind, en meer zelfzorg toe te passen in je dagelijks leven.



- **Details informatiesessie: Datum: woensdagochtend 12 maart**
- **Tijd: 08.30 – 09.00**
- **Locatie Willibrordschool**

Mindful Ouderschap Training

De training zelf start 3 april en bestaat uit acht wekelijkse bijeenkomsten van +/-2 uur. We leren mindfulness-technieken die je helpen om de drukte van het ouderschap met meer rust, aandacht en compassie te navigeren. Er is plek voor maximaal 10 ouders. De kosten voor deze training worden bekend gemaakt tijdens deze bijeenkomst. Ben je geïnteresseerd of wil je meer weten?

Meld je aan voor de informatiesessie via m.blok@askoscholen.nl.

Met vriendelijke groet, **Mirjam Blok, Mindfulness trainer en Leerkracht Willibrordschool**

Hieronder vind je reacties van ouders van de Willibrord die de training hebben gevolgd:

“Ik ben erg blij dat ik de keuze heb gemaakt om de MIO training te volgen. Ten eerste heeft het mij veel inzicht gegeven in wat mindfulness nou precies is, het mooiste was natuurlijk dat je echt merkt dat je met de handvaten die je krijgt aangereikt positief verschil kan maken in de aanpak van de opvoeding van je kids. De ervaringen delen met elkaar was ook erg mooi. Je maakt echt even tijd voor jezelf en door de continue herhaling van de oefeningen en de meditaties geeft het je ook inzichten in jezelf. Het klinkt logisch, maar in de praktijk is dat het vaak niet. Maar het mooiste waar ik mij dagelijks echt bewust van ben door deze MIO- training is dat ik echt geniet van

“Tijdens de cursus heb ik veel inspiratie en ideeën opgedaan om samen met onze kinderen aan Mindfulness te doen. We spreken nu dezelfde taal die de kinderen op school leren tijdens de aandachtstraining. Als onze twee jongens heel druk zijn, zeg ik: “Zullen we even de kikker doen?” Dan gaan ze al klaar zitten in de lotushouding met hun ogen dicht. Zo grappig! Ze worden er rustiger van in hun hoofd. Zelf heb ik geleerd om met meer compassie en rust op te voeden. Het blijft een klus dat opvoeden. Maar als je je niet laat meeslepen in het moment is de situatie sneller onder controle. Er is daardoor meer harmonie in ons gezin gekomen.”

“Dat ik naast vriendelijk en zorgzaam voor anderen, dat vooral ook voor mezelf moet zijn :-)” “Dat aandacht en geduld voor mijn kind hebben belangrijk is en dat ik dan niet ondertussen aan 3 andere dingen denk of doe. Die aandacht en dat geduld voelt heel prettig en geeft rust en vooral ook plezier.” “Dat kwetsbaar durven zijn en dingen delen heel belangrijk is.”