

Bijzonder mindful PDF

Janet Bosma



Deze site bevat slechts een fragment uit het boek. U kunt de volledige versie van het boek downloaden via de onderstaande link.



Schrijver: Janet Bosma
ISBN-10: 9789401414791
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 2317 KB

OMSCHRIJVING

Bijzonder mindful 1e druk is een boek van Janet Bosma uitgegeven bij Lannoo Campus. ISBN 9789401414791 Mindfulnessstraining voor kinderen met ADHD en andere stoornissen Bijzonder mindful is een mindfulnessstraining voor kinderen en jongeren van 8 tot 14 jaar met psychosociale en psychiatrische problemen, zoals stemmingsproblemen, angst, ADHD, autismespectrumstoornissen en overige problemen. Met deze methode leren kinderen hun aandacht te trainen, waardoor ze meer in het hier en nu kunnen blijven. Ze worden zich bewuster van hun gedachten en gevoelens en hun automatische reacties. Dat is het begin van het accepteren van lastige gevoelens zoals verdriet, angst en boosheid. Daarnaast leren ze om te gaan met belemmerende gedachten, bewuster te reageren en aardig te zijn voor zichzelf en anderen. In het eerste deel van het boek wordt de theoretische achtergrond beschreven en wordt de koppeling gemaakt tussen mindfulness, stress, psychopathologie en behandeling. In het tweede deel worden de richtlijnen voor de praktische toepassing van Bijzonder mindful beschreven. Tot slot vormt het derde deel de volledige, stap-voor-stap handleiding van deze training. Bij de training behorende aandachtsoefeningen en werkbladen zijn, voor kopers van het boek, via de site van de uitgever te downloaden. Hiervoor heeft u een toegangscode nodig die in het boek staat afgedrukt. Dit heldere en praktische boek is onmisbaar voor behandelaren, die hun eigen ervaringen met mindfulness willen inzetten in hun dagelijkse werk met kinderen en jeugdigen.

In 2015 zal op verschillende data de workshop 'Bijzonder Mindful' worden aangeboden. Meer informatie vindt u hier.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Bijzonder mindful | ISBN 9789401414791 direct en eenvoudig te bestellen bij Boekhandel De Slegte. Uniek aanbod (tweedehands) boeken.

Bijzonder mindful direct en eenvoudig bestellen uit voorraad bij Boeken.com. Bij boeken.com vind je altijd wat je zoekt.

Bijzonder mindful? Vergelijk boek Prijzen van Bijzonder mindful op Prijsvergelijk. De prijs vergelijk site!

BIJZONDER MINDFUL

[Lees verder...](#)