

Mindful met je baby ...

... helpt je als ouders om:

- beter in contact te komen met jezelf en je baby, en zo de band met je baby op een gezonde manier te versterken;
- je veerkracht in het ouderschap te verhogen;
- je inlevingsvermogen in je baby te stimuleren;
- bewuster in het ouderschap te staan.



Voor wie?

De lessenreeks is bedoeld voor ouders die:

- bewuster met de opvoeding van hun baby willen bezig zijn;
- meer geduld willen leren hebben met hun baby;
- hun baby beter willen leren kennen;
- zich overspoeld of overvraagd voelen door het ouderschap.

Wat doen we?

Mindful Ouderschap is een methode die ontwikkeld werd door professor Susan Bögels. Het helpt om stress in de opvoeding en automatische ouderlijke reactiepatronen te herkennen, begrijpen en verminderen. De lessenreeks zet in op ervaringsgericht leren met je baby.

Door wie?

De lessenreeks wordt gegeven door Sarah Cornelis (geconventioneerd perinataal psychotherapeut Centrum Moeder en Baby, ambulante en polikliniek) en een vroedvrouw en/of pediatrisch verpleegkundige van ons ziekenhuis.

Engagement is belangrijk

Mindful ouderschap valt of staat met de bereidheid om dagelijks aan de slag te gaan. Een betrokken houding in de groep en huiswerkopdrachten horen daar bij.

Een engagement voor de volledige reeks wordt verwacht.

Aanmelden

Wens je deze reeks te volgen? Dan kan je inschrijven via www.azstvdinze.be.

Opgelet: het aantal deelnemers is beperkt.



Praktisch

WAAR



AZ Sint-Vincentius Deinze
Schutterijstraat 34, 9800 Deinze
Vierde verdieping, polyvalente zaal

WANNEER



Er zijn vijf opeenvolgende sessies met je baby, telkens van 10 tot 11.30 uur op. Je vindt de data terug op onze website.

DEELNEMERS



We creëren een veilige vaste groep van minimum vier ouders met hun kindje tussen 0 en 12 maand. Het aantal deelnemers is beperkt tot maximum 14.

KOSTPRIJS



Je schrijft je in voor de volledige reeks en je betaalt enkel het remgeld van 2,5 euro per sessie (in totaal 12,50 euro). Daarvoor krijg je een factuur na de lessenreeks. Het cursusmateriaal is gratis.

Meer info

Heb je na het lezen van de folder nog vragen, aarzel dan niet om contact op te nemen met de dienst materniteit:

- +32 9 387 72 50
- materniteit@azstvdeinze.be

Mindful met je baby



In 5 sessies naar
bewuster opvoeden



6052 3608 - mei 2023