



De 6-weekse ouder en kindtraining

Een training die het welzijn van uw personeel met
schoolgaande kinderen bevordert.

www.kidsgomindful.com

www.kidsgomindful.com



Agenda

1. Wie zijn wij?
2. Wat is Kids Go Mindful?
3. Waarom is ons platform juist nu zo belangrijk?
4. Wat brengt Kids Go Mindful u?
5. Hoe werkt Kids Go Mindful?
6. Kennismaking content Kids Go Mindful
7. Investeren
8. Conclusie



I. Wie zijn wij?

Wij zijn de zusjes Marleen en Janneke Schmidt.

Onze missie is om zoveel mogelijk kinderen en hun ouders/verzorgers de handvaten te geven om beter om te gaan met lastige gevoelens, gedachten en emoties.

Wij geloven dat Kids Go Mindful voor iedereen is, nu in moeilijke tijden en straks als we weer naar buiten kunnen

Het geeft kinderen en hun opvoeders betekenisvolle tools om hun mentale en lichamelijke gezondheid te bevorderen. En zo de work/life balance te verbeteren. Door middel van verschillende meditaties, ademhaling- en bewegingsoefeningen kun je samen met je kind een moment creëren waarin er ruimte is voor ontspanning en liefdevolle aandacht voor jezelf en elkaar.



Bekijk hier
onze video



2. Wie zijn wij?



Mijn naam is Marleen, in de filmpjes zal je mij als trainer zien. Ik heb een achtergrond als pedagoge en werk momenteel in het basisonderwijs waar ik kinderen train in hun mindset. Een paar jaar geleden heb ik naast een yogadocenten opleiding ook een opleiding afgerond voor docent kinderyoga en mindfulness trainer. Op dit moment verdiep ik mij in Ayurveda, het zusje van yoga. Waar yoga vooral gaat over zelfontwikkeling en bewustwording, gaat Ayurveda over de kennis van een gezond leven. Met liefde combineer ik al deze kennis en in de ouder & kind training van Kids go mindful komt dit allemaal samen. Ik hoop dat de training jullie kan inspireren en dat de liefde voor jezelf en elkaar zo groter en groter mag worden.



Ik ben Janneke. Met ontzettend veel plezier werk ik op de achtergrond aan Kids go mindful. Van illustraties tot aan de marketing, ik ben van alle markten thuis. Als zelfstandig ondernemer breng ik anderen in beweging door middel van het maken van mooie content, strategisch advies en het aanreiken van de juiste tools voor mentale vraagstukken. In mijn zoektocht naar een mentaal en fysiek gelukkig leven heb ik ontzettend veel geleerd op het gebied van mindfulness, spiritualiteit, voeding en beweging. Met mijn marketing- & communicatieopleiding, coaching opleiding, werkervaring en vele trainingen, breng ik kennis en ervaring in de praktijk. Ik gun anderen – met name kinderen – deze inzichten, om zo ook een fijner en gemakkelijker leven te leiden.



2. Wat is kids go mindful?

- Een training die overal en op elk moment gevolgd kan worden
- Het creëert meer ruimte voor rust en ontspanning binnen gezinnen
- Ouders en kinderen doen ervaring op met verschillende soorten meditaties en yogaoefeningen
- Ze leren beter omgaan met lastige emoties en gevoelens
- Het geeft inzicht en bewustwording van hun mindset en stimuleert een growth mindset
- De training creëert meer balans binnen het gezin, doordat ze hun eigen en elkaars behoefte beter leren kennen
- Persoonlijke ontwikkeling op een speelse en vriendelijke manier, ieder binnen zijn of haar eigen wijsheid



2. Wat is kids go mindful?

Kids Go Mindful is een (cloud based) platform dat perfect te combineren is met bijvoorbeeld een intranet omgeving. Het platform biedt een trainingsprogramma van zes weken aan. Kinderen en hun ouders kunnen in hun eigen tijd en tempo deze training volgen.

De training is een combinatie van yoga, mindfulness oefeningen, inzichten vanuit de pedagogiek en mindset theorie. Het is een complete training die je samen met je kind volgt om meer ruimte te maken voor ontspanning, plezier en liefdevolle aandacht voor elkaar. De training is geschikt voor kinderen vanaf 7/8 tot en met 12 jaar.

Het Kids Go Mindful platform is twee-ledig:

1. De training: hier kunnen uw werknemers samen met hun kinderen de training volgen.
2. Community: hier kan je vragen stellen, dingen delen en ervaringen uitwisselen met andere deelnemers. Ook is er voor organisaties de mogelijkheid om een besloten groep aan te maken. Vergelijkbaar met Facebook. Hierin kunnen uw werknemers ervaringen uitwisselen binnen de organisatie.

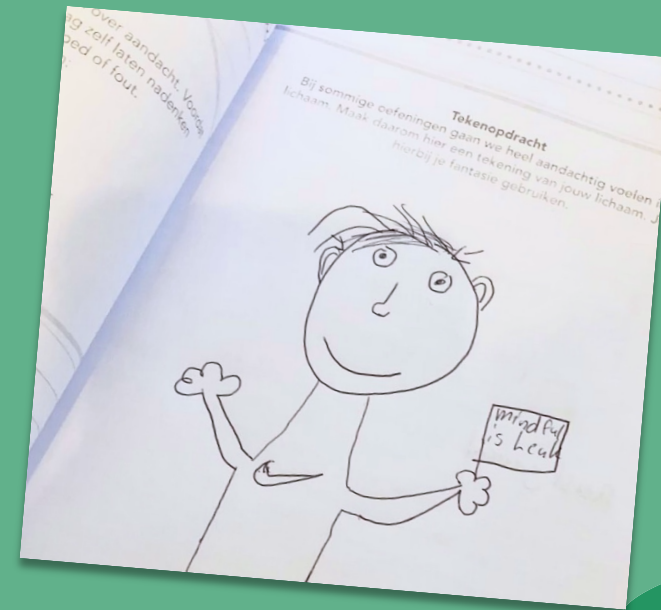


3. Waarom is ons platform juist nu zo belangrijk?

Ziekteverzuim door stress is er altijd geweest, maar juist nu werken mensen bijna altijd thuis en worden ze geconfronteerd met de continue "samenwerking" met het gezin. Kinderen zijn altijd thuis en werknemers proberen te werken. Helaas zijn uw werknemers niet geschoold om ook leraar te zijn, dit in combinatie met hun eigen werk is bijna een onmogelijke job.

Een goede balans vinden is dus uiteindelijk belangrijk. Wij bieden een unieke combinatie in aandachtstraining waarin kinderen met hun verzorgers/ouders participeren. Hierdoor komt er rust thuis en is uw werknemer beter bestendig tegen de stress van deze uitdagende periode

Werken aan je mindset en om leren gaan met stress - door middel van ademhalingstechnieken, mindfulness en yoga - kan een grote rol spelen in het voorkomen van stress en burnouts.



3. Waarom is ons platform juist nu zo belangrijk?

Bij ruim een kwart van de organisaties stijgt het ziekteverzuim sinds de aangescherpte coronamaatregelen eind september. Door de aandacht voor corona, letten mensen meer op en melden zich eerder ziek. Opvallend veel klachten zijn van psychische aard, melden HR-afdelingen blijkt uit onderzoek van XperthR onder ruim 800 HR-professionals.

+49% zieken

Zo geeft de helft (49%) van de HR-professionals aan dat er meer zieken zijn door corona: mensen zijn alerter op klachten en melden zich sneller ziek.

12% mentale klachten

Opvallend is dat een relatief hoog percentage psychische klachten noemt als reden voor verzuim. Zo komt de stijging volgens 8% van de HR-professionals door angstklachten (geen perspectief op verbetering, uitzichtloosheid en motivatiegebrek) en nog eens 6% door andere psychische en mentale klachten.

Ook bij de vraag wat de grootste zorgen van HR-professionals op dit moment zijn worden psychische problemen genoemd:

- Gemis van sociale interactie **24%**
- Motivatie en betrokkenheid medewerkers **15%**
- Psychische klachten van medewerkers **12%**



3. Waarom is ons platform juist nu zo belangrijk?

55 dagen ziekteverzuim

De meeste mensen die zich op het werk ziek melden met een coronabesmetting blijven een paar dagen of een week ziek. Van de mensen die langer ziek zijn, loopt het verzuim echter op tot gemiddeld 55 dagen. Bij een salaris van een 75k op jaarbasis. is dat dat een verlies van EU 16.500 per persoon

**- EU 16.500
per werknemer**

Bij 1 op de 10 >200 dagen

Bij een op de tien loopt dat zelfs op tot meer dan tweehonderd dagen, meldt arbodienstverlener Arbo Unie woensdag. In dezelfde berekening is dit dus EU 60.000 of meer per persoon

**min. - EU 60.000
per werknemer**

Een flinke kostenpost voor de werkgevers dus. Kids Go Mindful zorgt er niet alleen voor dat de harmonie binnen het gezien wordt versterkt - wat erg aangenaam is voor alle thuiswerkers – maar het zorgt ook dat uw werknemers beter bestand zijn en beter om kunnen gaan met lastige gevoelens, gedachtes en emoties.

De training stimuleert een positieve instelling en bevordert de growth mindset.



4. Wat brengt kids go mindful u?

- Meer rust in de thuissituaties van uw werknemers
- Bevordering van een goede work/life balance
- Gunstige investering om ziekteverzuim controleerbaar te maken
- Positievare werknemers
- Stressbestendige werknemers



4. Wat brengt kids go mindful u?

Kids Go Mindful gaat u helpen om uw werknemers rust te geven in hun thuissituatie. Door samen met hun kinderen balans te vinden in de omgang met deze moeilijke tijd nu en in de toekomst.

U als werkgever kunt dit aanbieden aan uw werknemers, als onderdeel van een goede work/life balance en tegelijkertijd een investering om ziekteverzuim beter controleerbaar te maken. Er is uiteraard geen garantie, maar wanneer u door middel van Kids Go Mindful maar 1 burnout weet te voorkomen kunt u al met een gerust hart zeggen dat de investering geheel de juiste is geweest! Tevens biedt u steun aan de behoeftes van uw werknemers en laat u zien dat u er voor hen bent.

Een werknemer met een burnout is gemiddeld 290 dagen uit de roulatie en **kost een bedrijf tussen de EU 200,- en EU 400,- per dag, per werknemer**

Met deze getallen hebben we het dus over een gemiddelde **kostenpost van EU 58.000 tot EU 116.000 per jaar ...**

Ons platform zal uw bedrijf gedurende het jaar trainingen bieden en updates op die trainingen. Indien gewenst kunnen we zelf customized content aanleveren voor uw bedrijf.



5. Hoe werkt kids go mindful?



Elke week een video met uitleg, meditaties en andere oefeningen



Voor zowel ouder als kind een eigen werkboek



Een jaar toegang tot de training



Onbeperkt toegang tot de community & de besloten groep van jouw organisatie



15x begeleide audio meditaties (online & offline)



5. Hoe werkt kids go mindful?

Kids Go Mindful is een volledig cloud based platform dat u aan uw werknemers ter beschikking kunt stellen. In een groepsabonnement of als individuele toegang.

In het platform wordt trainingsmateriaal aangeboden voor zowel de kinderen als de ouders. Deze werkboeken vormen de leidraad voor de training icm met de video content die online beschikbaar wordt gesteld.

De content kan worden gebruikt vanuit onze eigen hosted omgeving of er kan toegang gegeven worden vanuit uw intranet omgeving. Het laatste is wenselijk indien u met andere trainingen hetzelfde doet en uw werknemers dit gewend zijn.

werkboek



6. Kennismaking content kids go mindful?

Wij kunnen ons voorstellen dat kwaliteit hoog in het vaandel staat bij uw organisatie. En dat is ook bij ons het geval.

Om u vast kennis te laten maken met Kids Go Mindful geven we u graag een kijkje in onze gratis content. Zo bieden we een gratis e-book aan en op basis daarvan gratis audio meditaties ingesproken door acteur Fabian Jansen.

Mocht u de content in het Engels willen, dan kunt u dit ook eenvoudig terug vinden op de website van www.kidsgomindful.com.

E-book

Audio meditations



7. Investering

Individuele abonnementen kosten 88 euro per gezin

Voor bedrijven hanteren we een standaardstaffel als volgt:

- | | |
|-------------------------|------------|
| - 0 tot 10 werknemers | 695 euro |
| - 10 tot 50 werknemers | 1.750 euro |
| - 50 tot 100 werknemers | 3.000 euro |

Voor bedrijven met meer dan 100 werknemers bespreken we graag met u wat voor prijsstelling we hanteren en wat uw wensen zijn



8. Conclusie

Wij hopen dat dit slidedeck u inzicht heeft gegeven in hoe het platform van Kids Go Mindful een goede bijdrage kan leveren aan een nog betere work/life balance binnen uw bedrijf

Graag bespreken we met u hoe we ons platform kunnen inzetten bij uw bedrijf, om u te kunnen helpen uw werknemers happier en stressbestendiger te maken!

Aandacht voor elkaar is belangrijk in deze tijd.
Liefs,

Janneke en Marleen
Kids Go Mindful



Contact gegevens

Kids Go Mindful

www.kidsgomindful.com

Janneke en Marleen Schmidt

kidsgomindful@gmail.com

Telefoon: 00 31 6 52 59 15 01

Bronnen

Science direct

Nu.nl

Personeelsnet

RTL Nieuws

Arbonet

Veldhuisadvies

