



BOOST DE VEERKRACHT VAN JE LEERLINGEN D.M.V. SOCIAAL-EMOTIONEEL LEREN

De cijfers over het mentaal welbevinden van jongeren is ronduit dramatisch: faalangst, opstandig of onverschillig gedrag, suïcidegedachten... de lijst is lang.

Aangezien welbevinden een voorwaarde is voor leren, is kinderen en jongeren leren hoe ze veerkrachtig in het leven kunnen staan een absolute must. Zeker in deze snel veranderende en stressvolle tijden. Maar hoe pak je dat op een effectieve manier aan?

Inhoud

Leren veerkrachtig zijn, betekent **leren samenwerken met je zenuwstelsel**. De eerste stap in dat leerproces is ontdekken hoe ons zenuwstelsel precies werkt. Daarop krijgen we een antwoord met de Polyvagaal theorie van Dr. Stephen Porges die ook uitlegt waar onze emoties, onze gedachten en ons gedrag vandaan komt. De theorie hebben we vertaald in verstaanbare taal, zodat je deze kan doorgeven aan de leerlingen. Daarbij geven we ook concrete tips & tricks van hoe je dat precies kan aanpakken.

Maar elke zenuwstelsel is uniek. Het is het resultaat van al onze eerdere ervaringen. Zo reageert de ene persoon bv. angstig op het zien van een hond en de andere super enthousiast. We zijn dus **allemaal neurodivers**. Naast de theoretische uitleg over ons zenuwstelsel is het dus ook zaak om je eigen unieke zenuwstelsel te leren kennen en er te leren mee samenwerken. Via concrete oefeningen die meteen inzetbaar zijn in de klaspraktijk ontdek je hoe je dat precies aanpakt.

Samen met alle concrete handvaten voorzien we ook ruimte voor uitwisseling.

Voor wie?

De training is bedoeld **voor alle onderwijsprofessionals**: leerkrachten, ondersteunend personeel, directieleden, CLB-medewerkers, enz.
Er staat geen minimum of maximum aantal deelnemers op deze workshop.

Duur?

De workshop duurt 2 uur (tijd voor vragen of pauze niet inbegrepen), maar kan op vraag aangepast worden.

Praktisch

Hoe kan je **een workshop aanvragen**?

- Je belt of mailt me een om een datum vast te leggen en de prijs te bespreken via info@inesverplancke.be of 0474/366.413.
- Nadien volgt een e-mail met alle afspraken op een rij.