



WORKSHOP 'ZELFZORG OP SCHOOL'

Heb je soms ook het gevoel dat je heel wat ballen in de lucht te houden hebt? En dat je job – hoe graag je die ook doet – erg veel van je vraagt, zeker in deze tijden van o.m. groeiende diversiteit, digitalisering en planlast?

Goed voor jezelf (en elkaar) zorgen is nu een echte must. Maar hoe doe je dat? Hoe vind je de balans tussen zorgen voor jezelf en voor anderen? En hoe sta je veerkrachtig(er) in je job en het leven? Dat is de insteek van deze workshop.

Inhoud

In deze workshop bekijken we hoe je aan zelfzorg kan doen **vanuit neurowetenschappelijk onderzoek**, namelijk de Polyvagaal theorie. Deze theorie legt uit hoe ons zenuwstelsel werkt en hoe het ons welbevinden beïnvloedt. Deze inzichten reiken meteen ook **concrete en praktische handvaten** om je welbevinden te versterken, en zo goed voor jezelf te zorgen in deze stressvolle tijden. Zo ontdekken de deelnemers de vraag van 1 miljoen als het gaat over zelfzorg, namelijk: 'Wat heb ik nodig?' en hoe je met die vraag aan de slag kan. De workshop combineert dus een concrete theoretische basis met reeks technieken en tools om je welbevinden te versterken, en zo dus goed voor jezelf te zorgen.

Voor wie?

De workshops zijn 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 1,5 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.