

Veerkracht voor de Leerkracht

- ✓ *Preventie burn-out*
- ✓ *Reductie ziekteverzuim*
- ✓ *Meer werkplezier en vitaliteit*
- ✓ *Betere balans werk-privé*
- ✓ *Duurzame inzetbaarheid*



Van stress naar succes

Leer in drie dagdelen om tijdig stress te herkennen en met eenvoudige technieken je veerkracht te vergroten

VEERKRACHT voor de
LEERKRACHT
STRESSMANAGEMENT + VITALITEIT

Veerkracht voor de Leerkracht

Werkgerelateerde stress is een grote veroorzaker van ziekteverzuim in het onderwijs.

Veerkracht voor de Leerkracht is ontwikkeld voor het primair en voortgezet onderwijs. Deze training leert deelnemers tijdig stress te herkennen en eenvoudige en effectieve stressmanagementtechnieken toe te passen. Het programma geeft krachtige instrumenten om stress te pareren. Daarnaast draagt het bij aan een prettig leerklimaat waarin verbinding, veiligheid, rust, plezier en een goed contact met leerlingen centraal staan.

Betere gezondheid

- ✓ Beter slapen
- ✓ Minder hoofdpijn
- ✓ Lagere bloeddruk
- ✓ Minder spierspanning

“Door een hele simpele, makkelijk toepasbare ademhalingstechniek kan ik onmiddellijk reageren als er bij mij stress optreedt. Ik kan de stress plaatsen en er helder op reageren waardoor ik er meestal snel vanaf ben. Dit maakt mijn werk weer een stuk leuker.”

Leerkracht OBS Triangel - Weesp

Prettiger werken

- ✓ Verbetering balans werk – privé
- ✓ Meer overzicht, beter prioriteren
- ✓ Betere concentratie, meer kunnen doen in minder tijd
- ✓ Meer creativiteit, energie en vitaliteit
- ✓ Meer werkplezier
- ✓ Beter communiceren
- ✓ Beter leer- en werkklimaat in de groep

Wetenschappelijk onderzoek

Het programma is gebaseerd op jarenlang wetenschappelijk onderzoek van het Heart-Math instituut (Boulder, Californië), in samenwerking met neurologen en cardiologen van verschillende universiteiten. Uit deze studies is een methodiek voor zelfsturing samengesteld waarmee mensen hun gezondheid, hun welbevinden en hun prestatievermogen sterk kunnen verbeteren.

Methode

Het programma richt zich op bewustwording van (persoonlijke) stress en de gevolgen daarvan voor de mentale en fysieke gezondheid. Deelnemers leren technieken om het autonoom zenuwstelsel te reguleren. Deze technieken zijn eenvoudig te leren, kosten weinig tijd, zijn effectief en gebruiken moderne technologie ter ondersteuning.

Moderne biofeedback apparatuur

Een belangrijk element in de effectiviteit van het programma is het geavanceerde interactieve leersysteem en de hartritme monitor van HeartMath. Hiermee wordt 'real time' inzicht gegeven in het functioneren van het zenuwstelsel waardoor het leereffect wordt versneld.



Actuele wetenschappelijke inzichten

De training is gebaseerd op actuele wetenschappelijke inzichten op het gebied van stress, vitaliteit en duurzame inzetbaarheid vanuit de volgende vier gebieden:

- ✓ Mindfulness (inzicht- en aandachtstraining)
- ✓ Emotionele Intelligentie (onderkennen en reguleren van emoties)
- ✓ Biofeedback (inzicht in spanning en ontspanning van het lichaam)
- ✓ Neuropsychologie (werking van de hersenen)

Emoties en gevoelens

- ✓ Minder stress, meer innerlijke rust
- ✓ Minder piekeren
- ✓ Meer voldoening en zelfvertrouwen
- ✓ Minder bezorgdheid en angst
- ✓ Minder aan buien onderhevig

“Met simpele oefeningen krijg je grip op stress en andere emoties. Hartcoherentie maakt de fysiologische factoren van stress meetbaar. Het resultaat zie je op het scherm van je computer.”

Marleen Parigger, gecertificeerd trainer



Voor wie

Veerkracht voor de Leerkracht is uitermate geschikt voor:

- √ Iedereen die ondanks een hoge werkdruk ontspannen wil werken en leven
- √ Teams die effectiever en soepeler willen samenwerken
- √ Organisaties die actief beleid willen voeren op het gebied van stresspreventie, mentale weerbaarheid, vitaliteit en preventief ziekteverzuim

Bewezen effectiviteit

De stressmanagement techniek van Heart-Math wordt succesvol door veel organisaties toegepast, waaronder de Nederlandse Politie, NOC*NSF, FNV Bondgenoten, NS, Microsoft, Unilever, Belastingdienst en Rabobank.

"Ik heb tijdens de training geleerd hoe om te gaan met stressvolle momenten. Zowel in arbeids- als privésituaties. Inzicht krijgen in je eigen stressgevoel is een ware eyeopener. Het trainen van je ademhaling, het herkennen en toepassen van deze strategie is erg verhelderend."

Leerkracht OBS Koningin Emma - Bussum



Veerkracht voor de Leerkracht ook voor uw organisatie?

Ondervind zelf wat de mogelijkheden van dit programma zijn! Ervaar hoe effectief deze technieken zijn om stress te reduceren!

Graag verzorgen wij een kennismakingsworkshop bij u op locatie. 023-5341158 of info@veerkrachtvoordeleerkracht.nl

Trainingsdata en locaties

Tijdsbesteding

Drie bijeenkomsten van één dagdeel (ca. 3,5 uur) in een periode van zes tot acht weken.

Lesmateriaal

Deelnemers ontvangen een werkboek, syllabus, hand-out van de presentatie en achtergrondinformatie.

Effectmeting

Indien gewenst kan voorafgaande aan en na afloop van de training een effectmeting worden uitgevoerd. Daarmee kunnen opdrachtgevers inzicht krijgen in de effecten van de training. Geaggregeerde resultaten worden anoniem gerapporteerd.

Locatie en data

In overleg met de opdrachtgever wordt deze training incompany verzorgd op een locatie naar keuze (intern of extern).

Certificaat

Na afloop ontvangen de deelnemers een certificaat van deelname.



Meer weten?

Wilt u meer weten over deze training, neem dan contact op met Veerkracht voor de Leerkracht

Postbus 3386
2001 DJ Haarlem
Tel. 023-5341158
E-mail: info@veerkrachtvoordeleerkracht.nl
Website: www.veerkrachtvoordeleerkracht.nl

VEERKRACHT voor de
LEERKRACHT
STRESSMANAGEMENT + VITALITEIT