

Traject 'van stress naar welbevinden in het onderwijs'

voor jezelf en je leerlingen

Je bent gepassioneerd, je werkt hard. Het voelt vaak alsof het nooit af is, of goed genoeg, alsof je geleefd wordt door de waan van de dag. Je ervaart zelf regelmatig werkdruk, of zoekt de balans met je privéleven, misschien erger je je aan je collega's of aan de organisatie. En dan ben je blij dat je de vakantie weer net gehaald hebt.

Of misschien zie jij ook dat onze leerlingen steeds meer lijden onder prestatiedruk en stress. Daar zou je ze heel graag bij willen helpen, maar je weet niet altijd hoe. Je zou veel meer kennis en vaardigheden willen hebben op het gebied van persoonlijk welbevinden.

Wat een fijn traject om te doorlopen! Precies zoals omschreven, biedt het traject de kans om verschillende aspecten van welbevinden te verkennen – door middel van theorie, maar vooral door zelf te ervaren. Deze combinatie maakt het traject zowel inzicht gevend als praktisch toepasbaar in verschillende contexten. Er is bovendien veel ruimte voor eigen inbreng en richting.

Voor mij heeft dit traject veel rust gebracht, en de handvatten die ik heb gekregen, pas ik dagelijks toe – zowel in mijn eigen leven als in mijn werk (als intern begeleider en docent). De kennis en inzichten zijn waardevol voor jezelf, maar ook om door te geven aan collega's en leerlingen.



Gerda begeleidt dit proces op een ontzettend warme en begripvolle manier. Gerda voelt haarfijn aan wat er speelt en weet hoe ze je verder kan helpen. Dit traject is echt een cadeau aan jezelf – en aan de mensen om je heen.

Deelnemer Academie Tien

Herken je dit beeld?

In beide gevallen zou je je schoolleider kunnen vragen of je in aanmerking kunt komen voor het traject 'welbevinden', voor jezelf en je leerlingen.

In 2024 heb ik mezelf ingeschreven voor het traject welbevinden. Dit omdat ik enorm veel drukte op het werk ervaar. Constant aan het werk en blijven hollen tot de dag weer voorbij was en het werk nog niet af. De druk van het nooit afhebben van je werk nam ik ook mee naar huis.

Het starten bij het traject welbevinden was een mooie ommekeer. Het heeft me mooie inzichten gegeven waarom ik doe wat ik doe. Het is dus ook aan mij om hier wat mee te doen.

Gerda werkt authentiek en bevraagt je op je gedrag. Confronterend maar waardevol.

Wil je een vraag beantwoord hebben die je welbevinden positief kan veranderen, ben je niet bang om in de spiegel te

kijken en soms buiten je comfort te lopen? Dan is dit een kans om je welbevinden positief te veranderen.

Kansen komen en gaan, het is aan ons om ze te zien en te grijpen.

Deelnemer OVMZ

Wat ga je doen?

In dit traject richten we ons op de kennis en vaardigheden rond (de psychologie van) persoonlijk welbevinden. Je doet kennis op over allerlei aspecten, zoals fysiek, mentaal, emotioneel en sociaal welbevinden.

Je leert werken met begrippen als stress, prioriteiten & timemanagement, overtuigingen en emoties, met innerlijke instanties zoals de criticus of de pusher. Je leert over invloed en overgave, we bespreken de invloed van de ander, van groepsdynamiek en van de school op onszelf. We bespreken hoe we omgaan met werkdruk.

Aan het einde van het traject heb je veel kennis opgedaan, je kent jezelf beter, kunt veel beter zorgen voor je eigen welzijn. Bovendien heb je een gereedschapskist vol mogelijkheden om ook je leerlingen of collega's hierbij te helpen.

Het traject bestaat uit twee onderdelen. Zoals gezegd richten we ons op je eigen zelfkennis, veerkracht en welbevinden. Anderzijds doen we met elkaar onderzoek naar hoe we onze kennis en vaardigheden kunnen delen binnen de scholen. Je bepaalt zelf (en met elkaar) hoe dat delen eruit gaat zien: een workshop voor leerlingen, een studiedag voor collega's? Alles is mogelijk. Vind je het werken aan je eigen welbevinden wel genoeg? Dan is dat ook prima!

Ik heb geleerd al de stemmetjes die op momenten in mijn hoofd komen liefdevol te ontvangen en sommige te parkeren. Vervolgens na een paar keer diep ademen krijg ik mezelf rustiger en kom ik meer in het moment en word ik bewuster. Hierdoor ontstaat er meer ruimte en ontspanning en

verdwijnen er dingen. Door regelmatige oefening met Gerda en doordat zij alles steeds benoemt kan ik dit nu bij mezelf ook. Het blijft wel oefenen!

Deelnemer NXT

Werkvorm

Het jaartraject bestaat uit een aantal bijeenkomsten, een tweedaagse en tussendoor telkens een individueel coachgesprek. Tijdens de bijeenkomsten is er tijd voor kennisoverdracht en oefeningen, maar vooral ook voor veel onderlinge ontmoeting en gesprekken.



Begeleiding

Mijn naam is Gerda Hoekstra en ik werk als ZZP'er onder de naam 'Klaprozen op zee'. Ik heb jarenlange ervaring in het onderwijs, als docent, als teamleider, schoolleider, als directeur van de koepel van gymnasia. De afgelopen 10 jaar heb ik mij omgeschoold in de psychologie. Ik werk als therapeut en als coach in het onderwijs, ik begeleid trajecten rond welbevinden van zowel leerlingen als medewerkers.

Gerda wist binnen een paar minuten door mij heen te prikken. Ze heeft me geholpen mijn oude valkuilen weer te herkennen, mijn reacties onder de loep te nemen. Het was een verademing en gaf ruimte om nieuwe keuzes te maken voor het nieuwe schooljaar. Ik vind dat de woorden intuïtie, ruimte, liefde en geaard zijn, goed bij Gerda passen. Ik heb met haar weer de balans kunnen vinden tussen hoofd, hart en lichaam.

cliënte persoonlijke coaching

Planning

Bijeenkomsten van 13.30 – 17.30 uur op verschillende weekdays.

Tweedaagse van 9.00 tot de volgende dag 17 uur.

Data

september intake

6 oktober
bijeenkomst

11-12 december 2- daagse

20 januari
bijeenkomst

18 maart bijeenkomst

tussendoor 3x digitale individuele coaching op verzoek van de groep kunnen data verplaatst worden.



Voorwaarden

- Aantal deelnemers per groep: minimaal 8, maximaal 12
- Deelname alleen voor werknemers NUOVO
- Inschrijven kan via Campus tot 15 september
- Annuleren kan tot 15 september gratis, daarna wordt 50% van de kosten in rekening gebracht
- Deelname aan traject voor niet-nuovo deelnemers: mail je interesse naar info@klaprozenopzee.nl

Locatie

Landgoed De Horst,
De Horst 1,
3941 KR Driebergen

Kosten

De kosten van het traject bedragen 1.995 euro p.p, exclusief btw