



Hélène van Oudheusden

OnderwijsBegeleiding & Coaching

Training en Ondersteuning van Leerling, Leraar en Ouder

'Waar je ook gaat, daar ben je'
Jon Kabat-Zinn

MINDFULNESS VOOR LERAREN 2012

3 Woensdagmiddagen van 13.30u tot 16.30u

Opzet en inhoud

Mindfulness helpt je om bewust en ontspannen in je werk te staan. Met mindfulness kun je dagelijkse ervaringen meer relativiseren. Je schept als het ware wat afstand naar wat er gedurende een schooldag gebeurt. Daardoor realiseer je meer betrokkenheid bij jouw school, kinderen en in je privéleven!

Als leraar ben je vaak met meerdere taken tegelijk bezig. Lesgeven, harmonie in de groep bewaren, kinderen extra instructie geven etc. Hoe je jezelf voelt en hoe jij communiceert met jouw groep heeft veel invloed op de groepsdynamiek en op de effectiviteit van jouw kennisoverdracht. Hoe meer je jezelf bewust bent van jouw toegevoegde waarde voor je groep, hoe makkelijker jouw contact met leerlingen kan verlopen. De interactieve training *Mindfulness voor Leraren* werkt met onder meer concentratie- en ontspanningsoefeningen. In drie dagdelen ontvang je inzicht in:

- Welke gedachten en gevoelens jou dagelijks bezighouden
- Het effect van deze gedachten en emoties op jouw functioneren op school en thuis
- Hoe je jouw gedachten kunt 'observeren'
- Hoe persoonlijke observatie leidt tot meer rust in je hoofd en in je groep

Als je gebruik wilt maken van mindfulness in je groep, dan is het aan te raden om eerst jezelf mindfulness eigen te maken. Het is dan gemakkelijker voor je om ook mindfulness in jouw groep toe te (gaan) passen. In de training ontvang je suggesties over hoe mindfulness toe te passen in jouw groep. Zo kun je al na de eerste trainingmiddag praktisch aan de slag met mindfulnessoefeningen voor jouw leerlingen. Het effect is een rustigere, geconcentreerdere groep die ontvankelijker is voor de lesinformatie.

OnderwijsBegeleiding & Coaching Juliana van Stolberglaan 205 2595 CE Den Haag
070 – 383 69 26 06 – 42 69 70 16

www.ob-c.nl www.verbindendewaarden.nl info@ob-c.nl
BTWnr 1554.54.055 B01 KvK 27325796 ING 1368247

Een selectie uit wat we gaan doen

- Mindfulness- en ontspanningsoefeningen om je (school)stress los te laten
- Bewust worden van wat er speelt in het hier en nu waardoor je op een frisse manier kunt kijken naar (school)situaties
- Ontdekken van alternatieve oplossingen voor terugkerende uitdagende (groeps)situaties
- Ontdekken wat jouw toegevoegde waarde(n) zijn voor jouw groep en voor jouw team
- Praktische tips en suggesties om mindfulness toe te passen bij de kinderen in jouw groep
- Thuiswerkopdracht voor een volgend trainingsdagdeel

Voor wie?

Voor leraren, intern begeleiders en zorgmedewerkers uit het basisonderwijs. De training is geschikt voor leraren van groep 1 tot en met 8.

Er wordt gewerkt in kleine groepen (maximaal 10 personen) om zoveel als mogelijk individuele begeleiding te kunnen geven. Iedere deelnemer werkt met een persoonlijke doelstelling. Vooraf wordt deze met de trainer besproken zodat de training optimaal op de verschillende deelnemers kan worden afgestemd. Hoe gemotiveerder je bent ten aanzien van je eigen doelstelling, hoe groter het effect van de training kan zijn.

Tarief

Het tarief is op aanvraag. Er kunnen maximaal tien cursisten deelnemen. De training vindt plaats op school. Mocht de school kiezen voor een externe locatie, dan zijn de lokatiekosten voor rekening van de school.

Werkgevers kunnen bereid zijn om de kosten van de training te voldoen als zij de training van belang vinden voor jouw professionele en/of persoonlijke ontwikkeling.

Data en lokatie

Deze training wordt op school verzorgd. Bijvoorbeeld op drie woensdagmiddagen of tijdens studiemiddagen. De training start om 13.30u en eindigt om 16.30u.

Trainer

Hélène van Oudheusden is trainer bewustwording en werkt als coach voor onderwijsinstellingen en voor particuliere cliënten. Naast het verzorgen van trainingen geeft zij individuele coachingconsulten aan onder meer (adjunct-)directeuren en leraren. Zie www.ob-c.nl, www.intuïtieve-mindfulness.nl en www.verbindendwaarden.nl.

Informatie & inschrijven

Voor meer informatie en/of voor inschrijving kun je contact opnemen met Hélène van Oudheusden via 06 – 42 69 70 16 of via info@ob-c.nl.