

Inspiratiesessie 1: Janita Seinstra – Hoezo Druk?!

Toelichting: Voor meer controle over je werk en ervaren van levensgeluk

We racen de hele tijd, zonder te stoppen en zonder na te denken wie we werkelijk zijn of waar we echt naar toe willen. We laten ons leiden door drukte, we hebben teveel keuzemogelijkheden en we laten ons gemakkelijk afleiden door mail, social media en oppervlakkige vriendschappen. Vaak ervaren we een schuldgevoel dat we tekort schieten als werknemer, ouder of partner. Burn-out en depressie liggen op de loer. Hoe kunnen we dat voorkomen? Hoe zorg je ervoor dat je goed, gezond en met plezier kunt blijven werken? Tijdens de workshop krijg je inzicht over 'druk zijn', wat dat met je doet en hoe je ermee aan de slag kunt, of beter gezegd: juist niet.

Inspiratiesessie 2: Kennismaking met AFAS

Toelichting: Als medewerker zelf de regie voeren over je gegevens.

Werkdrukverlichting kan ook in het goed organiseren van praktische zaken zitten. Als medewerker kun je voortaan in AFAS zelf adresgegevens, declaraties, ziekmeldingen en verlofaanvragen toevoegen aan je persoonlijke dossier. Zonder papierwerk en dat werkt een stuk efficiënter. Ook je loonstrookjes zijn met 1 druk op de knop altijd inzichtelijk. In deze workshop maak je kennis met het systeem en leer je wat het voor jou kan betekenen.

Inspiratiesessie 3: Kennismaking met AFAS

Toelichting: Als medewerker zelf de regie voeren over je gegevens.

Inspiratiesessie 3 komt te vervallen.

Inspiratiesessie 4: Ingrid Wijbenga – Mindfulness in de klas

Toelichting: Mindfulness = awareness = bewustzijn = opmerkzaamheid

Ik wil jullie graag kort vertellen en laten ervaren wat mindfulness wel en niet is. Voor mij helpen de oefeningen om meer rust in de klas te krijgen. Het inzetten van de oefeningen levert mij een adempauze tussen de instructies door en zorgt voor minder stress tijdens en na mijn vaak goed gevulde werkdag.

Groet Ingrid Wijbenga

Inspiratiesessie 5: Piet Massolt - De Hebocon onzin robot wedstrijd

Toelichting: De Hebocon onzin robot wedstrijd

Tijdens deze workshop maak je kennis met de Hebocon onzin robot wedstrijd. Doel is dat je geïnspireerd wordt om samen met je collega's van je school deze doldwaze robot wedstrijd te organiseren. Je kunt middels een filmpje zien hoe leuk deze wedstrijd kan zijn en krijgt informatie over de spelregels, de scheidsrechter, het materiaal en het gereedschap dat gebruikt kan worden. Als het je leuk lijkt deze wedstrijd op je school te organiseren kun je dat kenbaar maken bij Piet Massolt. Hij begeleidt en ondersteunt je bij de verdere organisatie op je school. Kind kan de was doen!

Inspiratiesessie 6: Lysbeth Spoelman – Stress

Toelichting: alle ins en outs van stress!

Aan bod komen de volgende onderdelen:

*Wat is stress; De functie van stress
Oorzaken van stress*

*Stresssignalen; Karakter, leefstijl en gedrag
Symptomen van stress
Communicatie en feedback*

*Stressfysiologie; Stressniveaus
Hormonen
Positieve en negatieve effecten van stress*

Subjectieve en objectieve druk

*Gezonde leefstijl; Herstelmomenten / ademhalingsoefeningen
Vitaliteitspiramide
Oefeningen en opdrachten*

Inspiratiesessie 7: Maartje de Jong

Toelichting: Meer bewegen, te veel zitten en de juiste zithouding

Alles over bewegen en de effecten van te weinig bewegen. Waarom we te veel stilzitten en waarom dit zo slecht voor ons is. Hoe een goede zithouding klachten kan voorkomen en wat de meest efficiënte zithouding is voor het lichaam. Dit alles toepasbaar op de eigen leven en houding en voor in de klas.

Inspiratiesessie 8: Roelie Zijlstra - LeerKRACHTcoach

Toelichting: Inspiratiesessie Vitaliteit en Werkplezier

De werkdruk is hoog in het onderwijs. Vaak word je als leerkracht in de waan van de dag opgeslokt door een aaneenschakeling van gebeurtenissen. Het is goed om af en toe even stil te staan en te reflecteren. Waar sta ik op dit moment? In deze korte inspiratiesessie van LeerKRACHTcoach ga je op zoek naar je eigen WHY: Waarom doe je wat je doet? Wat zijn jouw drijfveren? We gaan actief aan de slag met wat voor jou energiegevers en energienemers binnen je dagelijkse werk zijn. Hoe kun je ervoor zorgen dat deze in balans blijven?

Inspiratiesessie 9: Boukje Huitema

Toelichting: Inspiratiesessie Werkgeluk

De Inspiratiesessie van Boukje Huitema is wegens ziekte geannuleerd.

Inspiratiesessie 10: Anita Holwerda – Tienerschool

Toelichting: *Innovatief Onderwijs*

De levensfase waarin tieners zich bevinden is bijzonder. Daarom erkennen wij tieners in wie ze ZIJN en wie ze WORDEN. Wij bieden een leeromgeving waarin onderwijs zich aanpast aan deze ontwikkelingsfase. In een sterk veranderende wereld willen we tieners voorbereiden op hun toekomst. In deze inspiratiesessie vertellen we je er graag meer over.

Inspiratiesessie 11: Studio Elements

Toelichting: *Vitaliteit gaat over meer uit het leven halen!*

Wij hebben de missie om zoveel mogelijk mensen te helpen om vitaler te worden. Het is zonde om niks te doen met al die kennis waar wij jaren lang voor in de schoolbanken hebben gezeten. Met die nieuwste inzichten bieden wij mensen houvast om meer uit hun leven te gaan halen. Want zeg nou zelf, waar leer je uitgerust wakker worden? Waar leer je omgaan met stress? Waar leer je om een gezonde leefstijl te ontwikkelen die je de rest van je leven kunt volhouden?

Dat zijn vaardigheden die we jou leren als vitaliteitscoaches.

Inspiratiesessie 12: Sportschool F & F – Peter Smit

Toelichting: *Een combinatie van Tai Chi, Boksen en meditatie om door inspanning meer innerlijke rust te verkrijgen.*

Inspiratiesessie 13: Imca Abma – De Kracht van Bewust Ontspannen

Toelichting: *De kracht van bewust ontspannen van altijd maar doorgaan naar ..*

Spanning is nuttig en hoort bij het leven. Elk mens bouwt (onbewust)spanning op om te kunnen functioneren. Wat als je merkt dat het steeds lastiger wordt om de spanning af te bouwen. Je bent continu druk in je hoofd en je spierspanning is hoog. De basis is bewustwording van spanning in je hoofd en lijf. Vervolgens leer je hoe je dit kunt beïnvloeden, zodat je in het dagelijks leven meer aan kunt en meer energie hebt. Tijdens de workshop biedt Imca Abma (adem- en ontspanningstherapeut/ beeldcoach) jou, middels eenvoudige oefeningen en tips, de mogelijkheid om hier meer inzicht in te krijgen en zal ze je dit laten ervaren.

Inspiratiesessie 14: Sandra van der Meulen

Toelichting: *Bewust kiezen voor gezonde voeding en bewegen.*

Bewegen kan ruimte geven in je hoofd, je vrolijk en energiek maken. Ook voeding speelt hierin een belangrijke rol. In deze sessie krijg je inspiratie over de keuzes die je hier mogelijk in zou kunnen maken.

Inspiratiesessie 15: Sandy Krijnen - MIJN LEEFSTIJLHUIS

Toelichting: Vanuit de Rolstoel op de fiets naar de Mont Ventoux.....Mijn Leefstijlhuis

Ik heb MS. Letterlijk een zenuwslopende ziekte.

Door leefstijlaanpassingen is het gelukt om uit de rolstoel te komen en van diverse klachten te herstellen. In het voorjaar van 2018 ben ik zelfs samen met mijn hond vanuit Friesland naar de Mont Ventoux gefietst. De Leefstijlaanpassingen die ik heb gedaan heb ik samengevat in Mijn leefstijlhuis.

Ik zeg altijd: "Jouw lichaam is jouw huis!"

Je mag er in wonen.

Onderhouden en schoonmaken van het huis is van groot belang. We moeten ervoor zorgen dat het niet vervalt en vervuild raakt.

Om inzichtelijk te maken op welke vlakken we onderhoud kunnen plegen aan ons huis en op welke manier we het kunnen schoonhouden, heb ik MIJN Leefstijlhuis ontworpen.

Iedereen lijf is uniek, iedereen heeft zijn eigen behoeften en mogelijkheden. Het Leefstijlhuis geeft handvatten voor het bouwen van een persoonlijk Huis.

Hoe ziet jouw huis eruit?

Sandy Krijnen

Inspiratiesessie 16: Maja Zuiderveld – Cedin

Toelichting: Gesprekkencyclus volgens waarderend onderzoek.

Doelgroep: Leidinggevenden en IB'ers.

"Gezien en gewaardeerd, de gesprekkencyclus gepersonaliseerd. De meerwaarde van dromen op en dromen over je werk. Ofwel: hoe zet je waarderend onderzoek in ten behoeve van een inspirerende, ontwikkelingsgerichte aanpak? Het stellen van uitdagende vragen, een zinvolle zoektocht naar drijfveren en een ontwerp voor persoonlijke ontwikkeling. Het doet recht aan de mens, de leerkracht, de organisatie."

Inspiratiesessie 17: Marjo Andringa – POPtalk

Toelichting: POPtalk

Een kind wil je iets vertellen maar heeft daar geen woorden voor. Je wilt graag naar hem luisteren, maar het gesprek wil niet op gang komen. Wat gaat er in het kind om? Wat heeft hij meegemaakt? Waar denkt hij aan, wat voelt hij? De taal schiet te kort en jij staat met lege handen. Dan kunnen de poppetjes helpen! Wil je weten hoe? Tijdens mijn inspiratiesessie geeft ik je informatie over POPtalk. POPtalk brengt communicatie in beeld.

Inspiratiesessie 18: Tineke Steegstra – Workshop Expliciete Directe Instructie

Toelichting: Workshop Expliciete Directe Instructie

Hoe zorg je voor succeservaringen en betere leerprestaties bij alle leerlingen? Hoe maak je een les effectiever? De sleutel tot succes is de leerkracht. Het boek Expliciete Directe Instructie (EDI) laat dat op heldere wijze zien volgens de bewezen aanpak van EDI. Benieuwd hoe je morgen al aan de slag kunt met EDI? Kom dan naar de workshop.

Aan de orde komen:

- *Controleren van begrip*
- *Gebruik van het wisbordje*
- *Lesdoel / doelenbord*
- *Activeren van voorkennis*
- *Inzet van het beurtenbakje*
- *Instructie: de vorm en inhoud*
- *Lesafsluiting*
- *Zelfstandige verwerking*

Inspiratiesessie 19: Martha Buning – gelukwerkt.frl

Toelichting: Je hoort steeds meer over werkgeluk, maar wat is dat nou eigenlijk?

Hoe zit dat met de genetische aanleg hiervoor, en hoeveel invloed heb je hier zelf op? En welke belangrijke thema's horen vanuit de vele onderzoeken die hierover zijn gehouden, bij werkgeluk? In deze inspiratiesessie van een half uur nemen we je hierin mee, en natuurlijk doen we hier een aantal korte oefeningen mee. Kom je ook?

Inspiratiesessie 20: Anneke Kuiper – Anders kijken naar leren

Toelichting: In deze bijeenkomst zal de focus gelegd worden op het fenomeen 'Tastzin als leerprincipe'.

We zullen stilstaan bij de functie en beleving van de tastzin en op welke manier we binnen het onderwijs hier aandacht kunnen hebben. Basisgedachte van deze bijeenkomst is dat de werkzame factor van leren in de tastzintuigelijke geraaktheid ligt; een aspect dat in het wederzijds contact altijd aanwezig is. Het uitgangspunt is dat leren altijd plaatsvindt via (het appel van) de ander of het andere, zoals het materiaal of de omgeving. Naast een korte theoretische uitleg, zullen we ook 'oefenen' met het bewust worden van de principes van 'tastzin als leren'.