

Workshop



Werkgeluk



Doelstelling:

Mindfulness en werkgeluk; twee woorden die mensen soms maar zweverig vinden.

“Ontspannen en gelukkig zijn, dat doe je maar in je eigen tijd” was - met name vroeger - gangbaar gedachtegoed.

Gelukkig is er steeds meer het besef dat blij, ontspannen medewerkers zorgen voor blijde klanten, studenten en leerlingen.

Het gedrag van een leerkracht heeft effect op dat van de leerlingen. “ **Happy leraar = Happy leerling.**”

Wat is er nodig gelukkig te (blijven) werken? Welke invloed heb jij daar zelf op en hoe neem je daar zelf meer de regie over?

Op deze vragen zoomt Susan Rijkema (werkgelukdeskundige) tijdens deze workshop in. Ze heeft een achtergrond in het onderwijs en weet uit eigen ervaring hoe cruciaal rust momenten in een dag inbouwen is. En hoe belangrijk het is om bewust te zijn van waar je goed in bent en waar je energie van krijgt.

“Rust krijg je niet, rust moet je creëren.”

Dat klinkt eenvoudig, maar vinden veel mensen lastig. Perfectionisme, een te groot verantwoordelijkheidsgevoel, anderen willen helpen, dingen naar je toe trekken uit gewoonte..... Allemaal zaken die maken dat je soms best over je eigen grenzen heen gaat. Er zijn veel dingen mogelijk om rust te nemen en een van die manieren is mindfulness.

Een praktische workshop waarin je meer leert over de theorie achter werkgeluk, wat stress en ontspanning mentaal en fysiek met je doet.

Win-win voor jou en voor de leerlingen!

Doelgroep:

Groepsleerkrachten, studenten die in deze periode in een van de SPOG / SPO Condor scholen stagelopen, KC/AC-ers, onderwijsassistenten en directeuren.

Aanbieder:

Happy Employee Journey Trainer: Susan Rijkema

Datum en Tijd:

Woensdag 25 september 2024

15:00 uur - 17:30 uur

Locatie:

Basisschool De Zilverberg, Koningin Julianastraat 6 in Overasselt

Voorwaarden:

Er zijn geen specifieke voorwaarden voor deze bijeenkomst

Studiebelasting

3 uur (inclusief reistijd)

[Inschrijven](#)