

Titel van de workshop	Meerzin
Ondertitel	Aandacht voor de mooie kanten van stress in de klas.
Omschrijving (max. 6 zinnen)	Stress zien we vaak als iets waar we zo snel mogelijk vanaf moeten. Door er juist bij stil te staan en het aandachtig te onderzoeken, kan je stress leren inzetten voor een relaxter en gezonder leven. Na deze workshop herken je stressmomentjes eerder en kan je ze niet alleen thuis mee aan de slag, maar ook tijdens je werk. Als je wilt kan je zelfs samen met je leerlingen op ontdekkingstocht. <i>In de stilte.</i>
Voor wie is de workshop?	Leerkrachten in het onderwijs
Wat zijn de hoofdleerdoelen?	De deelnemers aan deze workshop: <ul style="list-style-type: none"> - krijgen meer kennis van (de beperkingen van) het brein; - kunnen aandacht bewust(er) sturen; - herkennen effecten van signalen van de eigen zintuigen; - kunnen gerichte keuze maken voor verdere ontwikkeling; - krijgen meer inzicht in het effect van dankbaarheid.
Is de workshop klassikaal of online?	Klassikaal of online
Wanneer vindt de workshop plaats?	In overleg
Waar vindt de workshop plaats?	Op locatie of via Teams/Zoom
Hoe lang duurt de workshop?	Minimaal 60 minuten
Wat is het minimum en wat is het maximum aantal deelnemers?	8
Welk vervolg is er mogelijk?	In overleg
Wat is de prijs per persoon?	35 euro online / 50 euro klassikaal
Is deze workshop ook met collega's te volgen?	Ja
Hoe meld ik me aan?	Via info@fullymind.nl
Informatie over de docent	Jolanda Naaktgeboren is docent zingeving en categorie 1 trainer mindfulness. Vanuit haar bedrijf <i>Fully mind</i> begeleidt ze jongeren en volwassenen met maatwerk en evidence based trainingen op het gebied van bewustzijns ontwikkeling.