

Titel van de workshop	Rustige kleuters leren beter
Ondertitel	Ontdek hoe stilte kan leiden tot meer rust en focus in de kleuterklas.
Omschrijving (max. 6 zinnen)	In onze jachtige en almaar veranderende maatschappij krijgen niet alleen volwassenen, maar ook kinderen - ook kleuters - het steeds drukker. Dit kan voor veel geestelijke en lichamelijke onrust zorgen, hun aandacht gaat alle kanten op en ze kunnen zich moeilijk concentreren. Deze workshop biedt inspiratie en handreikingen waar je zelf direct mee aan de slag kan. In deze (eerste) workshop leer je hoe leerkrachten en kleuters met behulp van diverse luister- en adem oefeningen het contact met hun stille kern kunnen hervinden, om zo tot meer rust en focus te komen.
Voor wie is de workshop?	Onderbouw leerkrachten in het basisonderwijs
Wat zijn de hoofdleerdoelen?	- Leren hoe je op een snelle en makkelijke manier tot rust kan komen - Leren hoe je tot meer en betere focus kan komen
Is de workshop klassikaal of online?	Klassikaal of online
Wanneer vindt de workshop plaats?	In overleg (bij voorkeur op een donderdagmiddag)
Waar vindt de workshop plaats?	Op locatie of online
Hoe lang duurt de workshop?	Minimaal 60 minuten
Wat is het minimum en wat is het maximum aantal deelnemers?	Minimum is 1, geen maximum
Welk vervolg is er mogelijk?	- Vervolgworkshop voor leerkrachten met boek "Mindfulness voor kleuters" (gericht op adem, zintuigen, beweging, natuurbewustzijn) - Workshop voor midden/bovenbouw: "Rustige kinderen leren beter" - Workshop voor het team: "Rust in school"
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?	Door een mail te sturen naar ineztekst@gmail.com
Informatie over de docent	Inez van Goor is leerkracht op een basisschool waar zij lesgeeft aan kleuters. Ze heeft zich verdiept in yoga en mindfulness en is schrijfster van het boek ' Mindfulness voor kleuters '. In haar klas doet ze dagelijks oefeningen met de kleuters om tot rust te komen in de hectiek van alledag. Zij en de ouders in haar klas zijn bijzonder enthousiast over het resultaat.