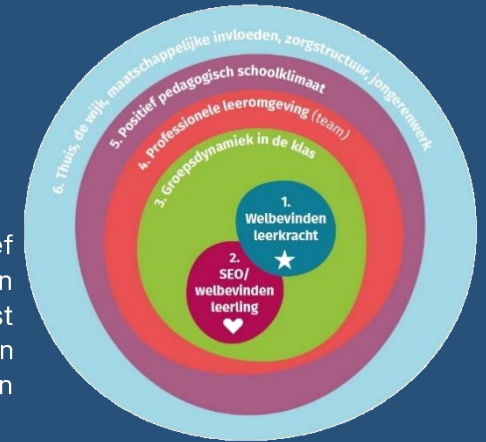


Veerkrachtig Onderwijs

Hoe ga je om met stress binnen het onderwijs?

De ervaren stress in het onderwijs is de laatste jaren toegenomen. De druk op leerkrachten is o.a. verhoogd door inclusief onderwijs, het leerkrachtentekort, meer focus op differentiatie en de aandacht voor kansgelijkheid. Leerlingen ervaren eveneens in toenemende mate mentale druk (o.a. vanwege prestatiedruk, druk vanuit social media en zorgen over de toekomst met betrekking tot klimaat, huisvesting en bestaanszekerheid). Aandacht voor de mentale gezondheid van leerlingen en leerkrachten is een belangrijk topic. Wat helpt in het vergroten van het welbevinden en het omgaan met en verminderen van stress? Hoe ga je op een effectieve manier om met stressvolle situaties?



Scholen kunnen het verschil maken

Het welbevinden van de leerkracht is van groot belang om veerkrachtig onderwijs te kunnen geven. Als leerkracht draag je bij aan de sociaal emotionele ontwikkeling en het welbevinden van je leerlingen: bewust en onbewust. Leerkrachten die goed in hun vel zitten presteren beter, hebben minder stress en zijn beter in staat les te geven en leerlingen op een goede manier te begeleiden. De relatie tussen leerling en leerkracht is daarbij van fundamenteel belang voor het leerproces. Het welbevinden van de leerling is namelijk altijd ingebed in het welbevinden van de leerkracht. Onderzoek laat zien dat als scholen een effectieve, brede aanpak hebben gericht op psychisch welbevinden, dit leidt tot betere leerprestaties, toename van sociale en emotionele vaardigheden en afname van probleemgedrag en angst- en depressieklachten.

Samen bouwen aan Veerkrachtig Onderwijs

Hoe zorg je nu als school voor een veerkrachtig onderwijssysteem en welke invloed heb jij hierin als leerkracht? Op welke manieren kan je jouw positieve invloed als leerkracht/school vergroten op het welbevinden en de mentale gezondheid van jullie leerlingen? Het is van belang om gezamenlijk te bouwen aan een schoolbrede aanpak ten einde de veerkracht binnen het onderwijs te vergroten. In dit implementatietraject ga je met de gehele school werken aan het versterken van het klimaat binnen de school.



"De kolibrie is de enige vogel die achteruit kan vliegen. Hierdoor heeft de kolibrie met andere uitdagingen te maken dan de meeste vogelsoorten.

De kolibrie staat dan ook symbool voor **veerkracht** en **aanpassingsvermogen**.

Om een blik op het verleden te werpen maar daar niet te blijven hangen, om flexibel te zijn en in beweging te blijven."

Onderwerpen die aan bod komen, zijn:

- Wat zijn stressoren voor leerkrachten en leerlingen en hoe kan je die beïnvloeden?
- Wat zijn effectieve coping strategieën bij het omgaan met stress?
- Hoe vergroot je de self-efficacy van het team en de leerlingen?
- Hoe kan je met effectief klassenmanagement, een positieve groepsdynamiek en een gezonde leerkracht-leerling relatie het welbevinden en veerkracht van jezelf en je klas versterken?
- Op welke manier zorg je met je team voor een professionele veerkrachtige leeromgeving (sterk team, positief pedagogisch klimaat)?

In samenwerking met een kartrekkersteam van jullie school wordt een programma op maat gemaakt, zodat we aansluiten bij het team en de cultuur binnen de school. Op verzoek kunnen aanvullende keuzemodules aangeboden worden gericht op specifieke onderwerpen.

Meer weten? Neem contact op!



Jessica van der Aar
j.vanderaar@piresearch.nl
06-43376289



Ellemieke Hetebrij
e.hetebrij@piresearch.nl
06-83184491



Marloes Schrijver
m.schrijver@piresearch.nl
06-83622616