

Nascholing/vorming voor leerkrachten – aanbod schooljaar 2024-'25

An Van Damme (psychotherapeut met onderwijservaring)

Nascholing	Omgaan met stress: de kracht van ontspanning en positief denken
Korte omschrijving	<p>In deze vorming starten we met enkele inzichten rond het ontstaan van stress en wat dit in je lichaam teweegbrengt. Daarna focussen we op comfortabeler omgaan met stress. Je krijgt praktische tips die vlot toepasbaar zijn in het dagelijkse leven en duiding hoe deze tips je vooruithelpen. Veelal werkt het inzicht in het onderliggend mechanisme motiverend om de tips effectief toe te passen. De nadruk ligt op regelmatig spanning loslaten en op de kracht van positief denken. Gezien de niet te onderschatten kracht van onze gedachten, benaderen we dit op verschillende manieren. Zo kan je zelf opvissen wat voor jou het meest waardevol of haalbaar is. Tijdens de vorming gaan we concreet aan de slag met een aantal tips en technieken.</p> <p>Bij voorkeur werken we met een beperkt aantal deelnemers: zo creëren we de nodige veiligheid voor vruchtbare interactie en voelt iedereen zich betrokken.</p>
Doelen	<ul style="list-style-type: none">• Inzicht in het ontstaan van stress en wat dit in je lichaam teweegbrengt• Aanbieden van laagdrempelige manieren om spanning los te laten• Inzicht in de kracht van gedachten met concrete voorbeelden
Aantal deelnemers	<p>Als organisator hebt u voor deze nascholing de keuze:</p> <ul style="list-style-type: none">- Workshop met maximaal 12 deelnemers: er wordt volop ingezet op interactie- Infosessie met maximum 25 deelnemers <p>De interactie en betrokkenheid in een kleine groep ervaren de meeste deelnemers als een betekenisvolle meerwaarde. Soms is een beperkt aantal deelnemers echter praktisch moeilijk haalbaar. Als school kiest u de optie die voor u best past.</p>
Vraagprijs	<p>€ 350 euro + verplaatsingskosten vanuit Ingelmunster (zowel voor workshop als infosessie)</p> <p>Organiseert u deze nascholing als workshop meerdere keren? Dan betaalt u per workshop € 300 euro + verplaatsingskosten vanuit Ingelmunster.</p> <p>"Kleine onderneming onderworpen aan de vrijstellingsregeling van belasting. Btw niet toepasselijk."</p>
Duur	3 uur
Lokaal-vereisten	<ul style="list-style-type: none">• Projectiemogelijkheid• Graag ook een bord (of een papieren flipover)• De stoelen (zonder tafels) in een halve kring (kijkend naar de projectie)
Syllabus	Na de vorming wordt de pdf-versie van de gebruikte PowerPoint-presentatie digitaal ter beschikking gesteld.
Doelgroep	Leerkrachten en ondersteunend personeel van zowel lager als secundair onderwijs

Nascholing	Omgaan met perfectionisme: milde tips om jezelf goed (genoeg) te vinden
Korte omschrijving	<p>Anderen zien perfectionisten meestal als capabele en gedreven mensen die de lat (heel) hoog leggen voor zichzelf. Zelf hebben mensen met perfectionisme het vaak moeilijk om positief naar zichzelf te kijken: ze twijfelen vaak of ze het wel goed (genoeg) doen, durven geen nee zeggen om anderen niet te ontgoochelen en doen zo hard hun best dat ze vaak onder een enorme stress gebukt gaan.</p> <p>In deze vorming staan we eerst stil bij wat perfectionisme precies is en hoe het ontstaat. Dit inzicht helpt om met meer mildheid naar onszelf te kijken. Je krijgt praktische tips om comfortabeler om te gaan met verschillende aspecten van perfectionisme. Tijdens de vorming gaan we concreet aan de slag met een aantal tips en technieken.</p> <p>Bij voorkeur werken we met een beperkt aantal deelnemers: zo creëren we de nodige veiligheid voor vruchtbare interactie en voelt iedereen zich betrokken.</p>
Doelen	<ul style="list-style-type: none"> • Inzicht in (de oorsprong van) perfectionisme • Concrete tips om comfortabeler om te gaan met perfectionisme • Met meer mildheid naar jezelf leren kijken
Aantal deelnemers	<p>Als organisator hebt u voor deze nascholing de keuze:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Workshop met maximaal 12 deelnemers: er wordt volop ingezet op interactie - Infosessie met maximum 25 deelnemers <p>De interactie en betrokkenheid in een kleine groep ervaren de meeste deelnemers als een betekenisvolle meerwaarde. Soms is een beperkt aantal deelnemers echter praktisch moeilijk haalbaar. Als school kiest u de optie die voor u best past.</p>
Vraagprijs	<p>€ 350 euro + verplaatsingskosten vanuit Ingelmunster (zowel voor workshop als infosessie)</p> <p>Organiseert u deze nascholing als workshop meerdere keren? Dan betaalt u per workshop € 300 euro + verplaatsingskosten vanuit Ingelmunster.</p> <p>"Kleine onderneming onderworpen aan de vrijstellingsregeling van belasting. Btw niet toepasselijk."</p>
Duur	3 uur
Lokaal-vereisten	<ul style="list-style-type: none"> • Projectiemogelijkheid • Graag ook een bord (of een papieren flipover) • De stoelen (zonder tafels) in een halve kring (kijkend naar de projectie)
Syllabus	Na de vorming wordt de pdf-versie van de gebruikte PowerPoint-presentatie digitaal ter beschikking gesteld.
Doelgroep	Leerkrachten en ondersteunend personeel van zowel lager als secundair onderwijs

Nascholing	Constructieve communicatie: sta sterker in je schoenen bij kritische opmerkingen en lastige vragen
Korte omschrijving	Ben je makkelijk uit je lood geslagen door een assertieve opmerking van een collega, een onverwachte vraag van de directie of een ongemakkelijke situatie met een leerling? Tijdens deze vorming krijg je een aantal handvaten voor een kalme, positieve en zelfzekere basishouding. Met deze vaardigheden sta je op een veel steviger fundament om goed te reageren. Daarna zetten we in op de manier waarop je je boodschap overbrengt. Via de principes van verbindende communicatie leer je welke elementen belangrijk zijn in je boodschap. We illustreren dit aan de hand van concrete situaties. Zo kan je je eigen assertiviteit versterken: opkomen voor wat jij belangrijk vindt, zonder de ander te schaden. Tijdens de vorming gaan we concreet aan de slag met een aantal tips en technieken. Bij voorkeur werken we met een beperkt aantal deelnemers: zo creëren we de nodige veiligheid voor vruchtbare interactie en voelt iedereen zich betrokken.
Doelen	<ul style="list-style-type: none"> • Groeien in een kalme, positieve en zelfzekere basishouding • De basisregels van verbindende communicatie kennen • Verbindende communicatie leren toepassen in concrete (eigen) situaties
Aantal deelnemers	<p>Als organisator hebt u voor deze nascholing de keuze:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Workshop met maximaal 12 deelnemers: er wordt volop ingezet op interactie - Infosessie met maximum 25 deelnemers <p>De interactie en betrokkenheid in een kleine groep ervaren de meeste deelnemers als een betekenisvolle meerwaarde. Soms is een beperkt aantal deelnemers echter praktisch moeilijk haalbaar. Als school kiest u de optie die voor u best past.</p>
Vraagprijs	<p>€ 350 euro + verplaatsingskosten vanuit Ingelmunster (zowel voor workshop als infosessie)</p> <p>Organiseert u deze nascholing als workshop meerdere keren? Dan betaalt u per workshop € 300 euro + verplaatsingskosten vanuit Ingelmunster.</p> <p>"Kleine onderneming onderworpen aan de vrijstellingsregeling van belasting. Btw niet toepasselijk."</p>
Duur	3 uur
Lokaal-vereisten	<ul style="list-style-type: none"> • Projectiemogelijkheid • Graag ook een bord (of een papieren flipover) • De stoelen (zonder tafels) in een halve kring (kijkend naar de projectie)
Syllabus	Na de vorming wordt de pdf-versie van de gebruikte PowerPoint-presentatie digitaal ter beschikking gesteld.
Doelgroep	Leerkrachten en ondersteunend personeel van zowel lager als secundair onderwijs

Nascholing	Tweedelige reeks: Boost je zelfvertrouwen en sta sterker in je communicatie met collega's (en anderen)
Korte omschrijving	<p>Iedereen heeft nood aan verbondenheid én zelfstandigheid: een moeilijk evenwicht. Hoe kan je zowel collegiaal zijn als jezelf respecteren? In deze tweedelige nascholing komen beide aspecten aan bod.</p> <p>In een eerste sessie focussen we op positiviteit en vertrouwen. Je krijgt concrete, laagdrempelige tips om je zelfvertrouwen op te krikken. Met een positieve blik op jezelf lukt het heel wat beter om positief naar situaties en anderen te kijken. We besteden aandacht aan de kracht van onze gedachten en de niet te onderschatten impact van positief denken. We staan ook stil bij het moeilijke feit dat we niet alles in de hand hebben. Meer inzicht hierin helpt om frustraties te verminderen en toont hoe we onze energie doelgericht kunnen inzetten.</p> <p>Met een aangesterkt zelfvertrouwen trainen we onszelf in een tweede sessie om een boodschap op een constructieve manier te brengen: zo is er meer kans dat ze gehoord en beantwoord wordt. Zelfs als de reactie tegen valt, sta je als boodschapper sterker in je schoenen als je duidelijk en constructief gecommuniceerd hebt. Zo kan je je eigen assertiviteit versterken: je leert opkomen voor wat jij belangrijk vindt, met respect voor de ander.</p> <p>We werken met een beperkt aantal deelnemers: zo creëren we de nodige veiligheid voor vruchtbare interactie en voelt iedereen zich betrokken.</p>
Doelen	<ul style="list-style-type: none"> • Groeien in een positieve en zelfzekere basishouding • Inzicht in de impact van zelfvertrouwen en de kracht van onze gedachten • De basisregels van verbindende communicatie kennen en leren toepassen in concrete (eigen) situaties • Je eigen assertiviteit en welbevinden verhogen
Aantal deelnemers	<p>maximaal 12 deelnemers</p> <p>Bij deze tweedelige nascholing (workshop) wordt volop ingezet op interactie.</p>
Vraagprijs	<p>€ 650 euro + 2x verplaatsingskosten vanuit Ingelmunster</p> <p>Organiseert u deze tweedelige nascholing meerdere keren?</p> <p>Dan betaalt u per traject € 600 euro + 2x verplaatsingskosten vanuit Ingelmunster</p> <p>"Kleine onderneming onderworpen aan de vrijstellingsregeling van belasting. Btw niet toepasselijk."</p>
Duur	2 sessies van 3 uur
Lokaal-vereisten	<ul style="list-style-type: none"> • Projectiemogelijkheid • Graag ook een bord (of een papieren flipover) • De stoelen (zonder tafels) in een halve kring (kijkend naar de projectie)
Syllabus	Na de vorming wordt de pdf-versie van de gebruikte PowerPoint-presentatie digitaal ter beschikking gesteld.
Doelgroep	Leerkrachten en ondersteunend personeel van zowel lager als secundair onderwijs

Korte voorstelling van de lesgever

Met meer dan 15 jaar ervaring als **leerkracht wetenschappen** ben ik bijzonder vertrouwd met de onderwijswereld. Naast mijn brede wetenschappelijke basis als bio-ingenieur, verdiepte ik me in de menswetenschappen tijdens een 4-jarige opleiding 'integratieve **psychotherapie**' en behaalde ik het 'Europees Certificaat Psychotherapie'. Enige tijd terug startte ik een **zelfstandige praktijk** in Ingelmunster: doorheen een reeks gesprekken begeleid ik mensen op het vlak van zelfvertrouwen, veerkracht, omgaan met stress, perfectionisme, burn-out, onzekerheid, (faal)angst, emotieregulatie, verbindende communicatie...

De jarenlange ervaring als leerkracht leerde me de kneepjes van het vak om met passie kennis over te brengen en een groep op sleeptouw te nemen. Gezien mijn scholing en praktijkervaring in de psychotherapie ben ik onderlegd en begaan met verschillende aspecten van mentaal welzijn én met de toepassing ervan in heel concrete situaties. Bij voorkeur opteer ik voor vorming in kleine groepen, zodat er interactie mogelijk is. Ervaring leert dat deze **interactie een belangrijke meerwaarde** biedt: bij het werken met een kleine groep creëer ik de nodige veiligheid om concrete voorbeelden binnen de groep te delen en samen uit te wisselen. Dit schept extra betrokkenheid, die deelnemers meestal als heel betekenisvol omschrijven. Ook **inzicht in onderliggende mechanismen** wordt regelmatig als pluspunt vermeld: dit **stimuleert** de deelnemers om een aantal van de aangeboden tips effectief toe te passen.

Contact

Hebt u interesse en/of een aantal vragen? Neem dan zeker vrijblijvend contact op. Misschien bent u geboeid door het aanbod, maar vindt u nog niet helemaal wat u zoekt. Ik ga graag met u in dialoog om een vorming op maat uit te werken.

An Van Damme

Beneluxstraat 7 - 8770 Ingelmunster

0485 46 93 34

an_vandamme@hotmail.com

Meer info: www.therapievandamme.be

ON 0772.837.897

"Kleine onderneming onderworpen aan de vrijstellingsregeling van belasting. Btw niet toepasselijk."

