

Nascholing voor leerkrachten

Aanbod schooljaar 2026 –'27

Thema's:

Omgaan met perfectionisme

Beter omgaan met stress helpt burn-out voorkomen

Constructieve communicatie: sta sterker in je schoenen bij kritische opmerkingen en lastige vragen

Variant: Constructieve communicatie met kritische ouders

Lesgever: An Van Damme (Ingelmunster)

Psychotherapeut die zelf meer dan 15 jaar voor de klas stond

Even voorstellen

Ik ben An Van Damme, 47 jaar, en stond meer dan 15 jaar voor de klas als leerkracht wetenschappen. Na een 4-jarige opleiding 'integratieve psychotherapie' startte ik in 2021 als psychotherapeut in Ingelmunster. Als leerkracht leerde ik met passie kennis over te brengen en een groep op sleeptouw te nemen. Als psychotherapeut verdiepte ik me in mentaal welzijn en hoe je dat heel concreet in de praktijk kan brengen. De **kruisbestuiving tussen mijn ervaringen als leerkracht én psychotherapeut** zorgt ervoor dat nascholingen opgebouwd zijn rond levensechte, dagdagelijkse situaties. Vaak zegt men dat de beste stuurder aan wal staan... Wel, ik voel me als een vis in het water als ik nascholing mag geven voor leerkrachten: dan ben ik lesgever en 'ervaringsdeskundige' tegelijk. Een combinatie die heel wat leerkrachten weten te waarderen.

Doorheen de verschillende vormingen voor verschillende organisaties is feedback die regelmatig terugkomt:

- een vlotte, heldere en duidelijke uitleg
- praktische, bruikbare tips
- authentieke, deskundige en enthousiaste lesgever

Voor nascholingen werk ik steeds **met kleine groepen**. Als organiserende school is dat allicht niet altijd eenvoudig. Ervaring en feedback van deelnemers bevestigt echter voor mij die keuze. Regelmatig hoor ik op het einde van een nascholing dat de interactie en uitwisseling tussen de deelnemers een belangrijk pluspunt is. Ze waarderen de openheid die er is om vragen te stellen en benoemen de rust en veiligheid die ik kan brengen, waardoor je als deelnemer zaken in de groep durft te gooien waar je in het dagelijkse leven problemen mee hebt. En dat lijkt mij, als lesgever, de bedoeling van nascholing: dat het je als leerkracht vooruithelpt met die zaken waar je in de praktijk regelmatig over struikelt.

Op de volgende bladzijden vindt u mijn aanbod.

Hebt u interesse en/of een aantal vragen? Neem dan zeker vrijblijvend contact op.

Misschien bent u geboeid door mijn aanbod of aanpak, maar vindt u nog niet helemaal wat u zoekt: dan ga ik 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 vrijstellings-regeling van belasting. Btw niet toepasselijk."



Nascholing	Omgaan met perfectionisme: milde tips om jezelf goed (genoeg) te vinden
Korte omschrijving	In heel wat scholen is perfectionisme meer aanwezig dan we beseffen. De omgeving ziet perfectionisten meestal als capabele en gedreven mensen die de lat hoog leggen voor zichzelf. Ze zetten puik resultaten neer en dus rijzen er weinig vragen. 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. Chronische stress sluipt ongemerkt hun leven binnen, terwijl ze verder blijven doorzetten... In deze vorming staan we stil bij wat perfectionisme precies is. 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. We werken met een beperkt aantal deelnemers: zo creëren we de nodige veiligheid voor vruchtbare interactie en voelt iedereen zich betrokken.
Doelen	• Inzicht in de essentie van perfectionisme • Concrete tips om comfortabeler om te gaan met perfectionisme • Met meer mildheid naar jezelf leren kijken
Aantal deelnemers	maximum 12 deelnemers Zo wordt de nodige veiligheid geboden en is meer interactie mogelijk. De interactie en betrokkenheid in een kleine groep wordt door deelnemers regelmatig aangehaald als een betekenisvolle meerwaarde.
Vraagprijs	€ 350 euro + verplaatsingskosten vanuit Ingelmunster Organiseert u deze nascholing voor meerdere groepen? Dan betaalt u per nascholing € 300 euro + verplaatsingskosten vanuit Ingelmunster. Wil u graag extra ruimte voor persoonlijke uitwisseling en uitdieping? U kan ook kiezen voor een nascholing met 2 sessies van telkens 3 uur. Dan betaalt u € 600 euro + 2x verplaatsingskosten vanuit Ingelmunster "Kleine onderneming onderworpen aan de vrijstellingsregeling van belasting. Btw niet toepasselijk."
Duur	3 uur Of 2 sessies van 3 uur als u kiest voor extra uitwisseling en uitdieping.
Lokaal-vereisten	• Projectiemogelijkheid • Graag ook een bord (of flip-over) • 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	Beter omgaan met stress helpt burn-out voorkomen
Korte omschrijving	Een leven zonder stress is onmogelijk. Hoe ga je ermee om? Welke tips helpen jou om niet in een burn-out terecht te komen? Onderwijs is één van de sectoren waar burn-out vaker voorkomt. Voorkomen is beter dan genezen en een verwittigd man/vrouw is er twee waard. In deze vorming starten we met enkele inzichten rond het ontstaan van stress en wat dit in je lichaam teweegbrengt. Ook het belangrijke onderscheid tussen acute en chronische stress komt aan bod. Wij kijken hoe je het evenwicht kan bewaren zodat je na stressmomenten ook kan recupereren. We focussen zowel op eenvoudig in te lassen manieren van ontspanning als op het feit dat positief denken je stress vermindert. Daarna bespreken we wat burn-out is en welke signalen wijzen op burn-out. Je krijgt tips om dit te voorkomen en wordt uitgenodigd om stil te staan bij je eigen situatie. We werken met een beperkt aantal deelnemers: zo creëren we de nodige veiligheid voor vruchtbare interactie en voelt iedereen zich betrokken. Tijdens de vorming gaan we concreet aan de slag met een aantal tips en technieken.
Doelen	• Inzicht in het ontstaan van stress en wat dit in je lichaam teweegbrengt • Aanreiken van verschillende laagdrempelige manieren van ontspanning • Inzicht in de kracht van gedachten en aanmoediging om positief te denken • Inzicht in signalen die wijzen op burn-out
Aantal deelnemers	maximum 12 deelnemers Zo wordt de nodige veiligheid geboden en is meer interactie mogelijk. De interactie en betrokkenheid in een kleine groep wordt door deelnemers regelmatig aangehaald als een betekenisvolle meerwaarde.
Vraagprijs	€ 350 euro + verplaatsingskosten vanuit Ingelmunster Organiseert u deze nascholing voor meerdere groepen? Dan betaalt u per nascholing € 300 euro + verplaatsingskosten vanuit Ingelmunster. Wil u graag extra ruimte voor persoonlijke uitwisseling en uitdieping? U kan ook kiezen voor een nascholing met 2 sessies van telkens 3 uur. Dan betaalt u € 600 euro + 2x verplaatsingskosten vanuit Ingelmunster "Kleine onderneming onderworpen aan de vrijstellingsregeling van belasting. Btw niet toepasselijk."
Duur	3 uur Of 2 sessies van 3 uur als u kiest voor extra uitwisseling en uitdieping.
Lokaal-vereisten	• Projectiemogelijkheid • Graag ook een bord (of flip-over) • 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. ⇒ Op vraag van scholen is er ook een variant specifiek rond communicatie met kritische ouders (zie verder).
Doelen	• Groeien in een kalme, positieve en zelfzekere basishouding • De basisregels van verbindende communicatie kennen • Verbindende communicatie leren toepassen in concrete situaties
Aantal deelnemers	maximum 12 deelnemers Zo wordt de nodige veiligheid geboden en is meer interactie mogelijk. De interactie en betrokkenheid in een kleine groep wordt door deelnemers regelmatig aangehaald als een betekenisvolle meerwaarde.
Vraagprijs	€ 350 euro + verplaatsingskosten vanuit Ingelmunster Organiseert u deze nascholing voor meerdere groepen? Dan betaalt u per nascholing € 300 euro + verplaatsingskosten vanuit Ingelmunster. Wil u graag extra ruimte voor persoonlijke uitwisseling en uitdieping? U kan ook kiezen voor een nascholing met 2 sessies van telkens 3 uur. Dan betaalt u € 600 euro + 2x verplaatsingskosten vanuit Ingelmunster "Kleine onderneming onderworpen aan de vrijstellingsregeling van belasting. Btw niet toepasselijk."
Duur	3 uur Of 2 sessies van 3 uur als u kiest voor extra uitwisseling en uitdieping.
Lokaal-vereisten	• Projectiemogelijkheid • Graag ook een bord (of flip-over) • 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	VARIANT Constructieve communicatie <u>met ouders</u>: sta sterker in je schoenen bij kritische opmerkingen en lastige vragen
Korte omschrijving	Tijdens deze vorming krijg je een aantal handvaten voor een positieve en zelfzekere basishouding. Dit vormt een belangrijk fundament om goed te reageren. Ook het moeilijke feit dat we niet alles in de hand hebben, komt aan bod: meer inzicht hierin helpt om frustraties te verminderen en je energie doelgericht in te zetten. Daarna zetten we in op het brengen van een constructieve boodschap. We illustreren dit aan de hand van concrete situaties. Zo kan je – ook in lastige gesprekken met ouders - je eigen assertiviteit versterken. We werken met een beperkt aantal deelnemers: zo creëren we de nodige veiligheid voor vruchtbare interactie en voelt iedereen zich betrokken.
Doelen	• Groeien in een kalme, positieve en zelfzekere basishouding • De basisregels van verbindende communicatie kennen • Verbindende communicatie leren toepassen in concrete situaties
Aantal deelnemers	maximum 12 deelnemers Zo wordt de nodige veiligheid geboden en is meer interactie mogelijk. De interactie en betrokkenheid in een kleine groep wordt door deelnemers regelmatig aangehaald als een betekenisvolle meerwaarde.
Vraagprijs	€ 350 euro + verplaatsingskosten vanuit Ingelmunster Organiseert u deze nascholing voor meerdere groepen? Dan betaalt u per nascholing € 300 euro + verplaatsingskosten vanuit Ingelmunster. Wil u graag extra ruimte voor persoonlijke uitwisseling en uitdieping? U kan ook kiezen voor een nascholing met 2 sessies van telkens 3 uur. Dan betaalt u € 600 euro + 2x verplaatsingskosten vanuit Ingelmunster "Kleine onderneming onderworpen aan de vrijstellingsregeling van belasting. Btw niet toepasselijk."
Duur	3 uur Of 2 sessies van 3 uur als u kiest voor extra uitwisseling en uitdieping.
Lokaal-vereisten	• Projectiemogelijkheid • Graag ook een bord (of flip-over) • 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