

Trainers

Leen Lauwaet



Leen is gegradueerd orthopedagoge en Hergo – moderator. Sinds 2010 is ze werkzaam in de scholengemeenschap als pedagogisch stafmedewerker.

Ze voert onder andere gesprekken met leerlingen die vastlopen op school.

In haar werk legt Leen steeds de nadruk op de kwaliteiten van de jongeren. Ze werkt herstellend en verbindend. De trajecten die ze aflegt met de leerlingen van de scholen van de scholengemeenschap ontstaan steeds in overleg met de adjuncten op de scholen en worden op maat van de leerlingen uitgetekend.

Cindy Foubert



Cindy is gegradueerd verpleegkundige en vroedvrouw en geeft les in de richting verzorging. Ze behaalde het postgraduaat socio-emotionele leerlingbegeleiding. In september 2018 is ze gestart als halftijds leerlingbegeleider in Sint Maarten bovenschool.

Als leerlingbegeleider heeft ze gesprekken met leerlingen die het moeilijk hebben op verschillende vlakken. Samen gaan ze op zoek naar oplossingen en hulp op maat. Ze organiseert projecten op preventief vlak (klasdag, relatie-dag, drugbeleid,...). Haar passie is zorgen voor jongeren zodat ze zich beter in hun vel voelen.

Beide trainers geven zowel training rond het thema 'stress' als het thema 'weerbaarheid'.

Locatie

Beveren: CC Ter Vesten

Bazel: nog te bepalen

Trainingsmomenten

Er worden 9 sessies georganiseerd van ongeveer 2u. Deze sessies vallen steeds op maandag, dinsdag, donderdag of vrijdag tijdens de schooluren.

De training volgen is gratis.

Aanmelden gebeurt via de adjunct-directeur van de school.

Er is iets wat je altijd moet
onthouden...
Je bent moediger dan je gelooft,
sterker dan je lijkt en
slimmer dan je denkt.

SCHOLENGEMEENSCHAP

VAN HET VRIJ EN GEMEENTELIJK SECUNDAIR ONDERWIJS

BEVEREN BAZEL



STRESS-LES(S)



Stress is als een vingerval.

Doel

Heel wat jongeren staan onder constante druk en ervaren stress. Jongeren moeten aan veel verwachtingen voldoen en hebben onvoldoende tijd en ruimte om de opgedane prikkels te verwerken. Steeds meer groeit dan ook het besef dat jongeren vaardigheden moeten leren ontwikkelen om te kunnen ontspannen, te kunnen ventileren en te kunnen relaxen.

De jongeren leren als het ware een handleiding op te stellen waarnaar ze kunnen teruggrijpen in stressvolle situaties .

Doelstellingen die we proberen te bereiken met de jongeren:

- ◇ De deelnemer kent de theoretische achtergrond van stress.
- ◇ De deelnemer is zich bewust van zijn lichamelijke spanningen en innerlijke stressfactoren.
- ◇ De deelnemer kan zich beter ontspannen.
- ◇ De deelnemer ervaart meer innerlijke rust.
- ◇ De deelnemer heeft een positiever beeld over zichzelf en zijn omgeving.
- ◇ De deelnemer kan op zichzelf focussen.
- ◇ De deelnemer heeft zicht op technieken die hem/haar ontspanning bieden.
- ◇ De deelnemer heeft zicht op zijn eigen noden en stelt een eigen handleiding op.
- ◇ De deelnemer wordt weerbaarder tegen stress.
- ◇ De deelnemer heeft meer controle over het eigen functioneren en lichaam.
- ◇ De deelnemer ervaart minder lichamelijke klachten.

Manier van werken

Ervaringsgericht:

Jongeren leren vooral ervaringsgericht; eerder doen en beleven dan starten met een abstract concept.

Psycho-educatie:

De basis van de psycho-educatieve benadering is dat psychologische en fysieke effecten worden vergroot. Jongeren ondervinden er baat bij als ze begrijpen hoe hun lichaam werkt onder stress. Op deze manier kan de druk worden verlegd van 'niet willen' naar 'nog niet kunnen'.

Relaxatie:

Relaxatie oefeningen worden gebruikt om het lichaamsbesef te verhogen, probleemoplossend vermogen te verbeteren, lichamelijke klachten te verminderen en een positief zelfbeeld te installeren. Ze zijn geen mirakeloplossing, maar hoe meer men oefent, hoe groter het effect.

Ademhalingsoefeningen:

Een correcte ademhaling is van groot belang voor ons lichaam. Onze ademhalingspatronen staan direct in verbinding met onze reactie op spanning en stress en kunnen onze gemoedstoestand beïnvloeden. Buikademhaling is de meest efficiënte ademhalingstechniek.

Spanning versus ontspanning:

Het ontspannen en spannen van de spieren maakt je bewust van waar en hoe je spanning opbouwt. Het verschil tussen beide leren kennen verhoogt het lichaamsbewustzijn en de mogelijkheid om hierop in te grijpen.

Progressieve ontspanningstechnieken:

Door relaxatie te linken aan woorden kan de jongere bewuster en dieper spanning loslaten.

Doelgroep

De training wordt aangeboden aan alle leerlingen die ingeschreven zijn in een school binnen onze scholengemeenschap.

De deelnemers zijn bereid om actief deel te nemen aan de training. Op deze manier hebben ze naar het einde van de training een handleiding uitgeschreven voor zichzelf om beter om te gaan met stress.

Voor deze jongeren proberen we tijdens de training een veilige ruimte te creëren om zowel individueel als in groep zichzelf beter te leren kennen.

De training wordt gegeven in groepen van maximum 12 jongeren. De jongeren leren van en in interactie met elkaar.

Achtergrond

Het programma is gebaseerd op volgende 2 trainingsmethoden:

Flow



Chillax



Beide programma's werden gevolgd door onze trainers.