

2-daagse

‘onderwijs in wel-zijn’

voor jezelf en je leerlingen

Je bent gepassioneerd, je werkt hard. Het voelt vaak alsof het nooit af is, of goed genoeg, alsof je geleefd wordt door de waan van de dag. Je ervaart zelf regelmatig werkdruk, of zoekt de balans met je privéleven, misschien erger je je aan je collega's of aan de organisatie. En dan ben je blij dat je de vakantie weer net gehaald hebt.

Of misschien zie jij ook dat onze leerlingen steeds meer lijden onder prestatiedruk en stress. Daar zou je ze heel graag bij willen helpen, maar je weet niet altijd hoe. Je zou veel meer kennis en vaardigheden willen hebben op het gebied van persoonlijk welbevinden.

Herken je dit beeld?

Doe dan mee aan de tweedaagse ‘Onderwijs in wel-zijn’!

Precies zoals omschreven, biedt een tweedaagse de kans om verschillende aspecten van welbevinden te verkennen – door middel van theorie, maar vooral door zelf te ervaren. Deze combinatie maakt de tweedagse zowel inzicht gevend als praktisch toepasbaar in verschillende contexten. Er is bovendien veel ruimte voor eigen inbreng en richting.

Voor mij heeft dit veel rust gebracht, en de handvatten die ik heb gekregen, pas ik dagelijks toe – zowel in mijn eigen leven als in mijn werk (als intern begeleider en docent). De kennis en inzichten zijn waardevol voor jezelf, maar ook om door te geven aan collega's en leerlingen.



Gerda begeleidt dit proces op een ontzettend warme en begripvolle manier. Ze voelt haarfijn aan wat er speelt en weet hoe ze je verder kan helpen. Dit traject is echt een cadeau aan jezelf – en aan de mensen om je heen.

Deelnemer Academie Tien

Wat ga je doen?

In deze tweedaagse richten we ons op de kennis en vaardigheden rond (de psychologie van) persoonlijk welbevinden. Je doet kennis op over allerlei aspecten, zoals fysiek, mentaal, emotioneel en sociaal welbevinden.

Je leert werken met begrippen als stress, prioriteiten & timemanagement, overtuigingen en emoties, met innerlijke instanties zoals de criticus of de pusher. Je leert over invloed en overgave, we bespreken de invloed van de ander, van groepsdynamiek en van de school op onszelf. We bespreken hoe we omgaan met werkdruk.

Je krijgt een gereedschapskist vol kennis en vaardigheden om jezelf beter te kennen en beter te kunnen zorgen voor je eigen welzijn.



Gerda Hoekstra
06 1450 4715
info@klaprozenopzee.nl
www.klaprozenopzee.nl

Begeleiding

Mijn naam is Gerda Hoekstra en ik werk als ZZP'er onder de naam 'Klaprozen op zee'. Ik heb jarenlange ervaring in het onderwijs, als docent, als teamleider, schoolleider, als directeur van de koepel van gymnasia. De afgelopen 10 jaar heb ik mij omgeschoold in de psychologie. Ik werk als therapeut en als coach in het onderwijs, ik begeleid trajecten rond welbevinden van zowel leerlingen als medewerkers.

Gerda wist binnen een paar minuten door mij heen te prikken. Ze heeft me geholpen mijn oude valkuilen weer te herkennen, mijn reacties onder de loep te nemen. Het was een verademing en gaf ruimte om nieuwe keuzes te maken voor het nieuwe schooljaar. Ik vind dat de woorden intuïtie, ruimte, liefde en geaard zijn, goed bij Gerda passen. Ik heb met haar weer de balans kunnen vinden tussen hoofd, hart en lichaam.
cliënte persoonlijke coaching

Data

1 & 2 juni 2026

Persoonlijk intakegesprek op afspraak

Individuele coachsessie op afspraak

Locatie

Landgoed De Horst,
De Horst 1,
3941 KR Driebergen

Kosten

995, pp. Inclusief lunch, diner en overnachting

Interesse

Mail naar info@klaprozenopzee.nl

