



SOOOG IN

VERBINDING
VERBEELDING
VERWONDERING

ONDERWIJS IS TOPSPORT



SANDER
DE KRAMER

LONNEKE
VAN DASLER

ARJEN
ROBBEN

DIONNE
STAX

HERRE
ZONDERLAND

MARK
TIGCHELAAR



BETERE WERK-
PRIVÉBALANS



MENTAAL EN FYSIEK
IN TOPCONDITIE



BRUISEND
VOOR DE KLAS

MET OPTREDENS VAN
LOS CASCOS & TIKTOK TAMMO





SOOOG IN

VERBINDING
VERBEELDING
VERWONDERING

ONDERWIJS IS TOPSPORT

Beste SOOOG-er!

Ik ben Dionne, jullie dagvoorzitter. We gaan samen op een energieke reis op het gebied van vitaliteit. Jouw welzijn staat daarbij centraal. Samen ontdekken we hoe je met meer balans, kracht en energie het beste uit jezelf én uit je werk kunt halen.

Deze interactieve en energieke dag zit boordevol inspiratie, waardevolle inzichten en praktische tips. We gaan aan de slag met de zeven 'ingrediënten' voor vitale leerkrachten, met onderwerpen zoals: het versterken van een gezonde werk-privébalans, effectief omgaan met werkdruk en het behouden van mentale en fysieke veerkracht.

Het doel? Dat jij vol energie, plezier en vitaliteit voor de klas blijft staan. Niet alleen vandaag, maar ook in de toekomst. Laten we samen werken aan sterk en vitaal onderwijs!

Ik kijk ernaar uit je te ontmoeten tijdens deze bijzondere dag!



DIONNE
STAX

ZEVEN 'INGREDIËNTEN' VOOR VITALE LEERKRACHTEN



PROGRAMMA



1

LONNEKE VAN DASLER

SPOEDCURSUS GELUK

- ✓ Verbeteren van de balans tussen school en privé.
- ✓ Zelfzorg als voorwaarde voor werkplezier.
- ✓ Oplossingsgericht denken bij werkdruk.
- ✓ Stressmanagement en herstelmomenten.
- ✓ Vergroten van werkgeluk in tijden van werkdruk.



2

HERRE ZONDERLAND

OLYMPIC SHAPE!

- ✓ Wat is er nodig om in 'olympic-onderwijs-shape' te komen?
- ✓ Energiek en effectief lesgeven.
- ✓ Mentaal en fysiek fit zijn begint bij jezelf.
- ✓ Hoe zit jij in de 'wedstrijd'?



3

WORKSHOPRONDE 1 & 2

- | | |
|--|---|
| ✓ School en privé in balans
Versterken van de energiehuishouding. | ✓ Lekker in je vel
De regie over je eigen werk en leven. |
| ✓ Mentale veerkracht voor de leerkracht
Positieve en oplossingsgerichte mindset. | ✓ Teamkracht in actie
Haka: Fysieke en verbindende ervaring. |
| ✓ Uitgerust voor de klas
Slaap slimmer voor een betere les. | ✓ De dynamische schooldag
Integreren van bewegen in jouw les. |
| ✓ De gezonde juf/meester
Voeding die energie geeft. | |

4

ARJEN ROBBEN

LEVEREN VAN EEN TOPPRESTATIE

- ✓ Wat leraren kunnen leren van de topsportmentaliteit: focus, energie en veerkracht.
- ✓ Waarom vitaliteit en herstel onmisbaar zijn om een duurzame topprestatie te leveren.
- ✓ Hoe tegenslagen juist brandstof kunnen worden voor groei.

5

MARK TIGCHELAAR

MENTALE GEZONDHEID

- ✓ De vier concentratielekken en hoe je deze voorkomt.
- ✓ Brein en belasting: Hoe ga je slim om met mentale energie?
- ✓ De kracht van het focussen.
- ✓ Hoe verbeter je je eigen mentale weerbaarheid in een dynamische onderwijsomgeving?

6

SANDER DE KRAMER

POSITIVITEIT

- ✓ Denk groot, maar begin klein.
- ✓ Energie en kracht vinden in het bijdragen aan een beter leven voor anderen.
- ✓ Bekijk de wereld door een zonnige bril.



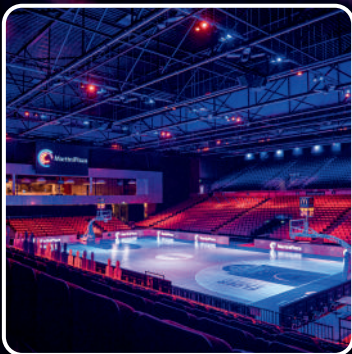
SOOOG IN

VERBINDING
VERBEELDING
VERWONDERING

ONDERWIJS IS TOPSPORT

5 TAKE AWAYS

- ✓ **Bruisend voor de klas:** Tijdens deze studiedag ontdek je hoe je zowel mentaal als fysiek fit blijft in de uitdagende onderwijsomgeving. We krijgen praktische tools om ons welzijn te verbeteren, zodat we energiek en effectief kunnen blijven lesgeven.
- ✓ **Werkdruk en werkgeeluk:** We ervaren allemaal in meer of mindere mate weleens werkdruk en stress. Tijdens deze dag krijgen we handvatten aangereikt voor een gezonde werk-privébalans en leren we hoe we gelukkiger kunnen worden en blijven, zowel op school als thuis.
- ✓ **Fysiek in topconditie:** Om elke dag een topprestatie te leveren voor de leerlingen is het belangrijk zelf fit te zijn. We leren wat ons lichaam nodig heeft om in topvorm te zijn en wat we daar zelf aan kunnen doen.
- ✓ **Versterk de mentale veerkracht:** We gaan deze studiedag in op onze mentale weerbaarheid en ontdekken effectieve technieken om beter om te gaan met werkdruk, onverwachte uitdagingen en emotionele belasting.
- ✓ **De zeven 'ingrediënten' van vitale leraren:** Hoe blijf je energiek, fit en met plezier voor de klas? We ontdekken wat onder andere voeding, beweging en nachtrust voor je kunnen doen, hoe je lekkerder in je vel kunt komen én bovenal hoe je als mens én als onderwijsprofessional een betere versie van jezelf kunt worden.





MartiniPlaza

SOOOG IN

VERBINDING
VERBEELDING
VERWONDERING

ONDERWIJS IS TOPSPORT

"WIE ALS LERAAR ZIJN EIGEN **VUUR** BRANDEND
HOUDT, KAN ANDEREN HELPEN ONTVLAMMEN."



MARTINIPLAZA
GRONINGEN



29 OKTOBER 2025
9.00 - 17.00 UUR
(BORREL: 16.00 - 17.00 UUR)



BRUISEND
VOOR DE KLAS

INCLUSIEF
WANDEL-
RUGTAS

