



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



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

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.



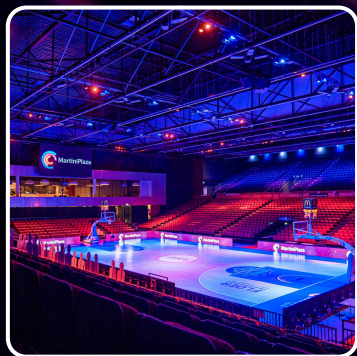
SOOOG IN

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 werkgelek:** 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.





SOOOG IN

VERBINDING
VERBEELDING
VERWONDERING

ONDERWIJS IS TOPSPORT

"WIE ALS LERAAR Z'N 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





SOOOG IN

VERBINDING
VERBEELDING
VERWONDERING

WORKSHOPS

THEMA



SCHOOL EN PRIVÉ IN BALANS

Versterken van jouw energiehuishouding, zodat je zowel op school als thuis voldoende energie hebt, zonder dat je aan betrokkenheid of bevoegenheid hoeft in te leveren.

Werk-
privébalans



MENTALE VEERKRACHT VOOR DE LEERKRACHT

Steviger in je schoenen staan met een positieve en oplossingsgerichte mindset.

Mentale
veerkracht



UITGERUST VOOR DE KLAS

Inzicht in slaapgedrag leert wat je kunt veranderen en je ontdekt hoe kleine aanpassingen grote impact kunnen hebben op hoe jij je voelt als je wakker bent.

Slaap &
herstel



DE GEZONDE MEESTER/JUF

We duiken in de rol van voeding op jouw dagelijks functioneren, zowel op school als thuis en gaan dieper in op welke voeding jou meer energie kan geven.

Voeding



LEKKER IN JE VEL

Richt je op jouw persoonlijke groei. Neem de regie over jouw leven en groei als mens en professional.

Persoonlijke
groei



TEAMKRACHT IN ACTIE

Haka: Fysieke en verbindende ervaring die uitnodigt om vaker 'stil te staan' bij het belang van bewegen.

Fysieke
gezondheid



DE DYNAMISCHE SCHOOLDAG

Je ontdekt hoe je tijdens de lesdag kunt variëren tussen zitten en bewegen én hoe je het leren naar buiten kunt brengen voor meer frisse input en energie.

Fysieke
gezondheid &
mentale
veerkracht

A man with a beard and curly hair, wearing a white button-down shirt over a white t-shirt, is balancing on a wooden desk in a classroom. His arms are extended horizontally to the left and right, and he is looking down at his feet. The background shows rows of blue chairs and wooden desks in a bright, sunlit room with large windows.

Werk-
privébalans

WORKSHOP

SCHOOL EN PRIVÉ IN BALANS

Werken in het onderwijs is betekenisvol, dynamisch en inspirerend. Je draagt bij aan de ontwikkeling van jouw leerlingen, maakt elke dag verschil en werkt in een omgeving vol afwisseling en uitdaging. Tegelijk vraagt dat veel van je energie. Zeker als de dagen druk zijn en je betrokkenheid groot is. Juist daarom is het belangrijk om goed voor jezelf te zorgen en bewust stil te staan bij je eigen **energiehuishouding**.

In deze workshop ontdek je hoe je op een duurzame manier energie kunt behouden én opladen, tijdens je werk én daarbuiten. Je leert herkennen wat jou energie geeft, hoe je beter omgaat met wat energie kost en hoe je daarin keuzes kunt maken die passen bij jouw ritme en waarden. Zo houd je niet alleen balans, maar ook werkplezier én ruimte voor jezelf.

Na deze workshop:

- ✓ Ben je je ervan bewust wat jou tijdens het werk en in je vrije tijd energie oplevert en wat je juist uitput.
- ✓ Heb je concrete handvatten gekregen om je energie gedurende de dag beter te verdelen en te beschermen, zonder dat je aan betrokkenheid hoeft in te leveren.

In samenwerking met
 **FC GRONINGEN**
IN DE MAATSCHAPPIJ





Mentale
veerkracht

WORKSHOP

MENTALE VEERKRACHT VOOR DE LEERKRACHT

Bij een baan in het onderwijs, waarin je dagelijks met mentale uitdagingen wordt geconfronteerd, is het van belang om **mentaal veerkrachtig** te zijn. Veerkracht gaat niet alleen over omgaan met tegenslag, maar juist ook over hoe je kijkt naar uitdagingen, jezelf en je omgeving. In deze workshop ontdek je hoe een **positieve, oplossingsgerichte mindset** je kan helpen om steviger in je schoenen te staan en met meer vertrouwen en energie je jouw werk kunt uitvoeren. We richten ons op hoe je je denkpatronen kunt beïnvloeden, hoe je omgaat met wat er op je afkomt en hoe je sterker wordt in het sturen van je eigen reactie.

Na deze workshop:

- ✓ Heb je inzicht in hoe jouw mindset invloed heeft op je veerkracht en dagelijks functioneren.
- ✓ Ken je technieken om oplossingsgericht en positief te blijven denken, ook onder druk.
- ✓ Weet je hoe je met meer zelfbewustzijn en veerkracht kunt reageren op situaties die je eerder uit balans brachten.





Slaap & herstel

WORKSHOP

UITGERUST VOOR DE KLAS

Goed onderwijs begint bij een uitgeruste leraar. Want hoe kun je scherp, betrokken en geduldig zijn, als je zelf moe aan de dag begint? In deze workshop staan **slaap en herstel** centraal. Slaap en herstel zijn **dé basis voor energie, concentratie en veerkracht**. We onderzoeken hoe slaap je prestaties beïnvloedt, wat er gebeurt als je structureel te weinig rust krijgt, en vooral: wat je kunt doen om je **nachtrust te verbeteren**.

Inzicht in jouw slaapgedrag leert wat je kunt verbeteren en hoe kleine aanpassingen een grote impact kunnen hebben op hoe jij je voelt en presteert. Want wie goed slaapt, komt sterker, helderder en met meer plezier de schooldag door.

Na deze workshop:

- ✓ Begrijp je het verband tussen slaap, energie en je functioneren als leraar.
- ✓ Heb je inzicht in een goed slaappatroon en in de valkuilen.
- ✓ Krijg je praktische tips om je slaapkwaliteit structureel te verbeteren.





Voeding

WORKSHOP

DE GEZONDE MEESTER/JUF

Wat je eet, bepaalt hoe je je voelt. En dat merk je direct in de klas. Een stabiele bloedsuikerspiegel, voldoende goede voedingsstoffen en slimme keuzes door de dag heen zorgen voor **meer energie, meer concentratie en betere prestaties.**

In deze workshop gaan we in op de rol die voeding heeft op jouw dagelijks functioneren, zowel op school als thuis. Geen ingewikkelde theorie of strenge regels, maar praktische tips die passen bij het drukke leven van een leraar.

Na deze workshop:

- ✓ Weet je welke voeding je helpt om scherp en energiek voor de klas te staan.
- ✓ Heb je inzicht in eetgewoonten die je kunt verbeteren.
- ✓ Krijg je haalbare tips voor gezond(er) eten tijdens een volle schooldag (en daarna).





Persoonlijke
groei

WORKSHOP

LEKKER IN JE VEL

Lekker in je vel zitten komt niet vanzelf. Het vraagt om bewust kiezen voor wat jij nodig hebt. In deze workshop draait het om **regie nemen over je eigen (werk)leven**. Je kunt niet altijd kiezen wat je overkomt, maar wel hoe je ermee omgaat. Je onderzoekt steeds weer wat jouw pad is en of je daar nog op zit. De tools uit deze workshop helpen je daarbij. Dat is **persoonlijk leiderschap**.

Persoonlijk leiderschap betekent dat je zelf aan het stuur zit van jouw werk en leven. Juist in een veeleisende baan als het onderwijs is dat geen luxe, maar een noodzaak.

Na deze workshop:

- ✓ Heb je inzicht in wat persoonlijk leiderschap betekent voor jouw (werk)leven.
- ✓ Weet je waar je invloed op hebt en hoe je daar bewust op kunt sturen.
- ✓ Krijg je praktische tips om het stuur van het leven in eigen handen te nemen.





Fysieke
gezondheid

WORKSHOP

TEAMKRACHT IN ACTIE

Koen Suyk

Echte verbinding in een team ontstaat niet alleen in vergaderingen of werkgroepen, maar juist als je samen iets dóet. In deze workshop gaan we **letterlijk in beweging** komen, met een **energieke en verbindende Haka**. Dit krachtige ritueel uit de Māori-cultuur draait om samenwerken, jezelf laten zien en elkaar versterken.

De Haka vraagt om lef, focus en gezamenlijke actie. Het is niet alleen een fysieke oefening, maar ook een uitnodiging om vaker 'stil te staan' bij wat beweging, letterlijk en figuurlijk, voor jou als professional betekent. Want **wie in beweging blijft, is vitaler**.

Na deze workshop:

- ✓ Ben je meer in verbinding gekomen met jouw directe collega's.
- ✓ Voel je hoe fysieke beweging bijdraagt aan energie, expressie en samenwerking.
- ✓ Ben je geïnspireerd om zelf vaker bewust in beweging te komen.





Fysieke
gezondheid &
mentale
veerkracht

WORKSHOP

DE DYNAMISCHE SCHOOLDAG

De Dynamische Schooldag is een schooldag waarin het **zittend leren regelmatig wordt afgewisseld met een beweegmoment**. Op die manier komen we tegemoet aan de natuurlijke beweegbehoefte van kinderen én versterken we hun welbevinden en leerproces op school.

Tijdens deze workshop ga je ervaren hoe eenvoudig het is om **beweging te integreren in je dag**, met kleine aanpassingen die groots effect hebben. Voor jezelf én voor jouw leerlingen.

Na deze workshop:

- ✓ Begrijp je hoe afwisseling tussen zitten en bewegen bijdraagt aan het welzijn en leervermogen van leerlingen.
- ✓ Ervaar je hoe je met kleine aanpassingen meer beweging in de schooldag kunt brengen.
- ✓ Krijg je praktische ideeën om beweging op een natuurlijke en haalbare manier te integreren in jouw lessen.

In samenwerking met

