



carlabloemen.nu

## **De mens in de leerkracht centraal Professionalisering, persoonlijke ontwikkeling én investeren in duurzame inzetbaarheid.**

*Deze leergang biedt jou de unieke mogelijkheid om op een professionele, non-problematische en inspirerende wijze aandacht te besteden aan jouw persoonlijke ontwikkeling én te investeren in duurzame inzetbaarheid.*

Deze leergang sluit mooi aan op de doelstelling van de **“Regeling duurzame inzetbaarheid”**, die als inzet heeft leerkrachten gezond en gemotiveerd hun loopbaan in het onderwijs vorm te geven.

De leergang helpt dus ook *jou* om jouw werk, ook in turbulente tijden, zo goed mogelijk te blijven doen.

Tevens draagt ons aanbod bij aan het voorkomen van bepaalde vormen van werk gerelateerde ziekte en bijbehorend verzuim.

Het gaat hier dus ook om preventief investeren in leer-KRACHT.

Ons aanbod is een goede steun in de rug bij mensen die weer terugkeren in het arbeidsproces.

Jij, als persoon, in relatie tot jouw vak staat centraal in de leergang! Het is voor de zesde keer dat wij deze leergang organiseren en eerdere edities leverden vele positieve reacties op. (zie laatste pagina)

### **Effecten van de leergang**

- ✓ zicht op en begrip van jouw eigen gedrag (je gaat snappen waarom je doet zoals je doet, ook al wil je dat soms niet)
- ✓ zicht op het effect van jouw gedrag (je gaat zien én begrijpen wat het gevolg is van jouw gedrag)
- ✓ zicht op nieuwe –succesvollere- gedragsmogelijkheden (passend bij jou, vanuit jouw kracht)
- ✓ zicht op jouw groei- en ontwikkelrichtingen

Als gevolg van deze effecten kun je op **een meer ontspannen, met een andere houding én met meer kracht in je werk staan**. Hierdoor kun je het werk, de eventuele werkdruk en de veranderingen beter hanteren. Met als gevolg meer welbevinden en werkplezier voor jou en dus beter onderwijs voor de kinderen.

## Opzet

Om bovenstaande te bereiken is er gekozen voor een specifieke opzet.

- ✓ Holistische benadering (uitleg zie kader)
- ✓ Action learning (uitleg zie kader)
- ✓ Diversiteit aan verrassende werkvormen die aansluiten bij de verschillen tussen de deelnemers.

### Holistische benadering:

*Hoofd: theorie die behulpzaam is en kennis en inzicht geeft.*

*Hart: contact maken met emoties en gevoelens.*

*Ziel: contact maken met de essentie, met het diepste wezen van de mens.*

*Lichaam: oefeningen: ter ontspanning, jezelf beter leren kennen en het contact herstellen met jouw eigen energie.*

De volgende theoretische en praktische onderdelen komen o.a. aan bod:

- ✓ Ik-kramp en module model
- ✓ Drama- en meesterschapsdriehoek
- ✓ Verbindend communiceren
- ✓ Dialoog
- ✓ Omgaan met verschillen
- ✓ Reflectie technieken
- ✓ Focus- en concentratietechnieken
- ✓ Ontspanningstechnieken

### Action Learning:

*We gaan niet stapelen, niet nog meer opdrachten en extra werk erbij. De inzichten die je vandaag verwerft en datgene wat je leert, kun je vanaf morgen inzetten.*

*Er zullen oefeningen geformuleerd worden, die aansluiten bij dat wat je toch al wil doen. (groepsbegeleiding, interactie met anderen, teamoverleg) en direct succesbeleving opleveren.*

### Voor wie:

Deze leergang is bedoeld voor **leerkrachten** (starters, ervaren en aan het einde van je loopbaan) die om diverse redenen:

- ✓ zichzelf nog beter willen leren kennen en begrijpen (en daardoor ook de ander)
- ✓ willen groeien in samenwerken en communiceren
- ✓ vermoeid en /of onzeker zijn en zich krachtiger en energiever willen voelen, willen leren om zichzelf niet zo uit te putten
- ✓ het plezier in hun werk weer willen ontdekken
- ✓ op zoek zijn naar de balans in zichzelf
- ✓ nog meer zicht willen krijgen op hun kwaliteiten en die ook willen inzetten
- ✓ zich steviger willen voelen ten aanzien van collega's, ouders en anderen
- ✓ willen kunnen omgaan met weerstand
- ✓ willen leren omgaan met hun beperkingen en leren om hulp en ondersteuning te vragen op professionele wijze
- ✓ professioneel willen doorgroeien
- ✓ meer kennis en inzicht willen vergaren over de psyche van de mens
- ✓ zicht willen krijgen op hun mentale modellen
- ✓ handen en voeten willen geven aan authenticiteit

### **Programma 2020-2021:**

- ✓ intakegesprek
- ✓ 6 inspirerende dagen op 12 okt, 17 nov, 10 dec 2020, 19 jan, 22 maart en 14 juni 2021
- ✓ De totale studiebelasting laat zich – gemiddeld- als volgt omschrijven:
 

Intake	2 uur
Workshops	48 uur
Individuele terugkoppelmomenten	4 uur
Eigen studie-, oefen-, en reflectietijd	
- ✓ 1 à 2 individuele terugkoppelmomenten (facultatief)
- ✓ tussentijds mail-, telefonisch- en/of skype/face time contact
- ✓ locatie, onze "thuisbasis" La Source in Schin op Geul (<https://www.lasource.nl>).

### **Kosten en aanmelden:**

De **kosten** van dit leergangjaar bedragen: € 1.200,- excl. BTW en € 200,- bijdrage in de locatiekosten.

Denk aan de mogelijkheid om gebruik te maken van het nascholingsbudget van jouw organisatie en/of aan de regeling in het kader van duurzame inzetbaarheid.

Mocht er tijdens de leergang behoefte ontstaan aan extra coaching/begeleiding, dan kunnen daarover nadere afspraken gemaakt worden.

**Aanmelden** doe je eenvoudig door een korte mail te sturen naar [info@carlabloemen.nu](mailto:info@carlabloemen.nu)

**Begeleiding:**

Hoofddocent van deze leergang is Carla Bloemen.

Zij heeft meer dan 20 jaar in het onderwijs gewerkt o.a. als leerkracht, interne begeleider en directeur.

Daarnaast heeft zij een psychotherapeutische opleiding gevolgd en werkt nu met veel passie als coach, supervisor, trainer en bewustzijnsontwikkelaar.

Zij is yogadocent en heeft kennis van en affiniteit met allerlei vormen van lichaamswerk.

Zij heeft ervaring met het werken met leerkrachten zowel in individuele trajecten als in teambegeleiding.

Haar thuisbasis is [carlabloemen.nu](http://carlabloemen.nu) [www.carlabloemen.nu](http://www.carlabloemen.nu)

Ze heeft een droom en deze laat zich omschrijven als:

“Het beste in mensen (ongeacht de leeftijd) wakker maken en hen helpen dit tot vorm te brengen; mensen uitnodigen om contact te maken met wie ze *in wezen zijn* en hen uit te dagen van daaruit te leven en te werken.”

Tevens zullen een aantal mensen van de ecologie onderdelen van het programma verzorgen.



Desgewenst is de leergang –op maat verfijnd- ook in company uit te voeren.

HARTelijke groet,

A handwritten signature in dark ink that reads 'Carla Bloemen'. The signature is fluid and cursive, with a long horizontal flourish at the end.

Carla Bloemen  
Maastricht  
mei 2020

## Bijlage

### **Ervaringen van "oud deelnemers"**

De mensen die deze workshop gevolgd hebben omschrijven deze als een cadeautje voor jezelf. Ze zeggen het volgende:

- "Dit is een cadeau, dit gun je elke leerkracht".
- "Fijne locatie, goede heldere begeleiding, een training waar je echt iets mee kunt. Ontwikkeling op een uitnodigende wijze".
- "Ik sta steviger voor de groep, stap met meer zelfvertrouwen op ouders af. Dat is zo fijn".
- "Voorheen liep ik weleens om problemen heen, nu ga ik er recht op af. Ik snap mezelf beter en ben me meer bewust van dingen".
- "Een mooie afwisseling van theorie, concrete handreikingen en inzichten. Direct toepasbaar in je werk en je privé".
- "De workshop heeft mij meer zelfvertrouwen gegeven. Ik heb meer plezier in de dingen die ik doe".
- "Voorheen dacht ik dat ik heel directief moest zijn om mijn mening te laten horen, nu doe ik dat op een manier dat mensen luisteren. Nu heb ik pas echt impact op anderen".
- "Ik weet nu dat ik het wel kan en niet aan mezelf hoeft te twijfelen".
- "Het waren fijne inspirerende dagen, ik verheugde me iedere keer op een nieuwe dag. Eindelijk echte zorg voor de leerkracht".
- "Ik durf nu actie te ondernemen in de zaken die me storen".
- "Ik heb leren luisteren naar mezelf, te voelen wat ik zelf wil en durf dat nu ook aan te geven".
- "Ik heb geleerd mezelf te accepteren zoals ik ben".