

(ONLINE)TRAINING 'SLAAP, GEDRAG EN LEERPRESTATIES' VOOR HET MBO

Gezonde slaap ligt aan de basis van ieders geestelijke en lichamelijke gezondheid. Daarnaast legt een gezonde slaap op jongere leeftijd het fundament voor een stevige algehele gezondheid in het hele verdere leven. In de puberteit verandert het slaappatroon. Slaapproblemen wreken zich onder andere op school en tijdens stages. Zichtbare en merkbare gedrags- leer- en concentratieproblemen worden lang niet altijd herleid tot achterliggend slaapproblemen. Daar gaat deze training verandering in brengen. Francis Lanen van Slaapoefentherapie en Tilly de Jong, leerkracht en eigenaar van gezondeleefstijlopschool.nl nemen jullie op interactieve wijze mee in de wereld van de slaap.

Duur: 2 uur inclusief een korte pauze (in overleg aan te passen)

Leerdoelen:

- Je kent enkele basics van de gezonde puber- en jongvolwassene slaap.
- Je hebt kennis over de gevolgen van slaapttekort en stress. (Denk hierbij aan gedrags- concentratie-, motivatie- en prestatieproblemen)
- Je hebt handvatten om deze signalen beter te kunnen opmerken.
- Je hebt praktische tools om hiermee om te gaan in de klas en het bespreekbaar te maken met de studenten.
- Je kent de wegen en de middelen om studenten met slaapproblemen verder te helpen.

Programma voor de pauze:

- Inleiding; waarom slaap en stress als thema?
- Hoe herken je slaapttekort en stress bij studenten. Wat zie je in de klas en op stage?
- Wat zijn de stressfactoren thuis, op school en op stage?
- De fysiologische aspecten van stress en te weinig slaap. Wat gebeurt er in de hersenen?

Programma na de pauze:

- Hoe kun je het gedrag op school en tijdens stage verbeteren? Welke tools kun je inzetten?
- Duurzame inzet op school, hoe pak je dat aan? Gezonde School-programma.
- Mindfulness als stressreductie voor toetsen en examens.
- In gesprek met studenten; gespreksformulier.

Kosten: € 800 exclusief 21% btw.

Voorafgaand van de training is er een hand-out beschikbaar en je krijgt het gespreksformulier. In overleg kunnen wij ook een training op maat maken. Meer weten? Mail naar Tilly de Jong: tilly@gloseducatief.nl of bel met 06-24200333.