

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

Gezonde slaap ligt aan de basis van ieders geestelijke en lichamelijke gezondheid. Daarnaast legt een gezonde slaap op de kinderleeftijd het fundament voor een stevige algehele gezondheid in het hele verdere leven. Slaapproblemen wreken zich onder andere in de klas. Zichtbare en merkbare gedrags- leer- en concentratieproblemen worden lang niet altijd herleid tot achterliggende slaapproblemen. Daar gaat deze training verandering in brengen. Francis Lanen van Slaapoefentherapie en Tilly de Jong, leerkracht en eigenaar gezondeleefstijlschool.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 kinderslaap.
- Je hebt kennis over de gevolgen van slaaptkort 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 bij het kind zelf en bij de ouders/verzorgers.
- Je kent de wegen en de middelen om kinderen met slaapproblemen verder te helpen.

## Programma voor de pauze:

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

## Programma na de pauze:

- Hoe kun je het gedrag in de klas verbeteren? Welke tools kun je inzetten?
- We laten een aantal tools zien en doen oefeningen.
- Duurzame inzet in je klas, hoe pak je dat aan?
- Mindfulness in de klas, voorbeeld uit IJsland
- In gesprek met ouders; 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](mailto:tilly@gloseducatief.nl) of bel met 06-24200333.