Inspiratieworkshop ‘Rust in je Klas’

Beste leerkracht, onderwijsprofessional,

Rust in je groep ... klinkt heerlijk he?

Maar hoe krijg je dat voor elkaar in je volle lesprogramma? Met een groep kinderen die naast al hun mooie eigenschappen ook ieder hun eigen uitdagingen meebrengen op leer- of persoonlijk gebied?
De hele dag ben je samen met je groep bezig met leren, informatie ontvangen en verwerken, ontdekken, sociale interactie en nog veel meer, waarbij er voortdurend een enorme stroom prikkels binnenkomt.

Hoe fijn is het dan om tijdens zo’n drukke dag even een adempauze in te lassen!
Even ‘uit’ te mogen en je aandacht naar binnen te mogen richten, in plaats van naar buiten. Om even voor jezelf te mogen zorgen.

Tijdens deze inspiratiedag leer je hoe je op een eenvoudige manier momenten van rust kunt creëren in je groep door kortdurende praktische rustoefeningen in te zetten.
Allereerst gaan we samen ontdekken hoe jouw persoonlijke rust-en stress systeem werkt. Wat zijn jouw rustgevers en stresstriggers?

Je gaat kennismaken met verschillende soorten eenvoudig toepasbare rustoefeningen, die gebaseerd zijn op diverse zintuigen. Elk kind ontspant namelijk op zijn of haar eigen manier, waar het ene kind een voorkeur voor kijken, luisteren of voelen heeft kan een ander kind fijner ontspannen via rustig bewegen of massage. Je krijgt deze rustoefeningen in de vorm van leskaarten en rustfilmpjes mee zodat je ze in je eigen groep in kunt zetten.

Je maakt ook kennis met de 'Relaxbox' voor in de klas, waarmee kinderen zelfstandig kunnen 'ontprikkelen' wanneer ze dat nodig hebben. Naast bovenstaande staan we ook stil bij hoe je rustmomenten kunt gaan implementeren in een lesrooster wat vaak al als (te) vol wordt ervaren.

Deze inspiratiedag is niet alleen bedoeld om nieuwe kennis op te doen, maar ook om zèlf de rustoefeningen-en het effect ervan- te ervaren! Sfeer, beleving en voelen wat rust met je doet staan hierbij centraal.

Wat neem je na deze dag mee wat je direct kunt gebruiken in je groep?

- Diverse soorten Rustoefeningen, in de vorm van leskaarten en instructiefilmpjes, die je direct in kunt zetten in je klas
- Een reader met achtergrondinformatie over Rust en ontprikkeling, vanuit verschillende invalshoeken bekeken en helpende handouts bij de implementatie van Rust
- Inzicht in de Rustbrengers en Stresstriggers in je groep en van jezelf (waardoor jij nog beter in staat bent voor jezelf te zorgen in de klas)
- Een klankschaal, als focus- en rustbrenger.
- Kennis over de Relaxbox voor in je klas met betrekking tot inhoud en het gebruik ervan.

De kosten van de eendaagse zijn € 495,- (inclusief lunch)
Locatie: Ulvenhout N.B., op een mooie groene locatie!
Data van de 1-daagse inspiratiedagen schooljaar 2026-2027:
Woensdag: 28 oktober 2026 en woensdag 7 april 2027 van 9.30 - 16.00 uur.

Gun jij jezelf en je groep een heerlijk relaxt schooljaar? Dan ben je van harte welkom!

Liefs,
Margo