

In het onderwijs staan mensen vandaag meer dan ooit onder druk... De **stress** durft al eens te veel worden met ziekte en afwezigheden als gevolg.

Wil je het **welzijn** van je leerkrachten en je administratieve medewerkers **verbeteren**? Droom je ervan hun **vitaliteit** en **weerbaarheid** te verhogen ?

Contacteer Tryangle bvba!
Specialist in **welzijnsinterventies** voor bedrijven en **scholen**.

Met een interactieve, speelse aanpak die zich kenmerkt door

- + learning by doing
- + beweging - fysiek & mentaal

geven we elke deelnemer de controle over zijn/haar welzijn terug om zo vitaler en krachtiger naar school te gaan.



Tryangle bvba
BE0678.409.783

03 281 60 35
info@tryangle.be



Fit in je hoofd, wel in je vel voor leerkrachten

Voor alle leerkrachten
Halve dag of volledige dag

Doelstellingen

- Inzicht verwerven in stresspatronen en coping strategieën
- Concrete technieken aanleren om met werkdruk om te gaan
- Via bewuste communicatie, stress verminderen
- Vitaler en gelukkiger naar de klas vertrekken

Programma

- Wat is stress en wat doet het met mij ?
- Hoe kan ik stress positief inzetten ?
- Actieve technieken om stress op te vangen voor de klas (ademhaling, lichaamshouding, beweging)
- Bewust communiceren
- Je energiebalans bewaken
- Energiek en vitaal voor de klas

Fit in je hoofd, wel in je vel voor administratieve medewerkers

Voor alle administratieve krachten
Halve dag of volledige dag

Doelstellingen

- Inzicht verwerven in stresspatronen en coping strategieën
- Concrete technieken aanleren om met werkdruk om te gaan
- Via bewuste communicatie, stress verminderen
- Vitaler en gelukkiger aan de slag
- Leren omgaan met onverwachte situaties

Programma

- Wat is stress en wat doet het met mij ?
- Hoe kan ik stress positief inzetten ?
- Actieve technieken om stress op te vangen tijdens het werk (ademhaling, lichaamshouding, beweging)
- Bewust communiceren
- Organische denker of lineaire denker ? En hoe werk je dan best ?
- Hoe omgaan met onvoorziene omstandigheden ?

Burn-out awareness voor onderwijspersoneel

Voor leerkrachten, ondersteunend personeel en directies
2 uur of halve dag

Doelstellingen

- Inzicht verwerven in stress en burn-out
- Bewustmaking van de keuze en verantwoordelijkheid inzake zelfzorg
- Leren hoe elke generatie best omgaat met stress
- Ontdekken hoe je sterker kan worden dankzij stress

Programma

- Wat is stress en wat doet het met mij ?
- Wat is burn-out en wat is het niet ?
- Zorgen voor jezelf : hoe doe je dat ?
- The good old days ?
Stressmanagement = generatiemanagement ?
- Sterker dankzij stress : tips & tricks
- Hoe verteer ik « change » ?

