



STUDIEGIDS 2018-2019



OPLEIDING

**Coördinator
Levenshoudingsgericht
onderwijs**

Inhoudsopgave

	Pagina
Over Levanimo en Novilo	2
Voor wie is de opleiding bedoeld?	3
De opzet	3
Begeleiding	5
Trainers	6
Samen ontwikkelen en pionieren	7
Wat levert deze opleiding je op?	7
En nu? Inschrijven maar!	8
Bijlage 1: Programma opleidingsdagen	9
Dag 1: Introductie Positieve Psychologie	9
Dag 2: Ontwikkelingspsychologie	9
Dag 3: Positieve Emoties	9
Dag 4: Flow & Engagement	10
Dag 5: Betekenis	10
Dag 6: Positieve relaties	10
Dag 7: Prestaties	11
Dag 8: Persoonlijkheidspsychologie	11
Dag 9: Levenshouding centraal op school	12

Beste lezer,

Wil je jouw leerlingen nóg beter begeleiden, een plek voor hen creëren zodat ze beter tot hun recht komen en kinderen leren dat ze vooral zichzelf mogen zijn? Jij kunt het verschil maken! Kinderen voorbereiden op de toekomst vraagt om meer dan alleen cognitieve ontwikkeling, het vraagt om een focus op Levenshouding. Vraag jij ook wel eens af: Wie ben ik? Waar word ik gelukkig van? Hoe krijg ik meer betekenis in mijn leven? Hoe zet ik mijn talenten in voor een betere wereld? Wil jij je leerlingen leren dat zij zelfbewust(er) in het leven kunnen staan, maar weet je nog niet hoe je dat voor elkaar krijgt? Dan ben je bij ons aan het juiste adres!

In deze opleiding werk je niet alleen aan je eigen persoonlijke ontwikkeling, maar krijg je handvatten om aan de slag te gaan met de persoonlijke ontwikkeling bij kinderen. Door middel van de meest actuele wetenschappelijke inzichten vanuit de Positieve Psychologie word je meegenomen in de wereld van een bewust ontwikkelde Levenshouding.

Naast een stevige dosis theorie, ligt de focus vooral op het aanleren van vaardigheden en bewustwording van je eigen levenshouding. Met de ontwikkelingen die jij als persoon doormaakt, zul je niet alleen je eigen leven verbeteren, maar ook een voorbeeld zijn voor je omgeving.

Ben jij klaar om de kinderen daadwerkelijk voor te bereiden op de toekomst, zodat zij de wereld een betere plek kunnen maken? Schrijf je dan nu in voor onze jaaropleiding Coördinator Levenshoudingsgericht onderwijs.

Over Levanimo en Novilo

Levanimo Innovatie richt zich op innovatieve oplossingen voor het onderwijs. Zo ontwikkelen we met GroeiWijs een leerlingvolgsysteem op basis van portfolio en een holistische ontwikkeling. Daarnaast ontwikkelen we lessen voor levenshouding en kenniscolleges op verschillende gebieden rondom positieve psychologie en innovatief onderwijs. Voor meer informatie bezoek onze website: www.levanimo.nl

Novilo zit in alle lagen van de begeleiding van de hoogbegaafde en getalenteerde leerling. Novilo begeleidt al jaren zowel reguliere scholen als voltijd hb scholen om passend onderwijs voor deze kinderen beter vorm te geven. Daarnaast heeft Novilo in samenwerking met Feniks een instituut voor Hoogbegaafde drop-outs opgericht. Ook is er volop aandacht binnen Novilo voor het VO middels VO op Niveau. In samenwerking bieden Levanimo en Novilo deze opleiding aan.

De opleidingen we aanbieden, onderscheiden zich door veelvuldig gebruik te maken van 'best-practices' die we door de jaren hebben verzameld zowel in andere innovatieve scholen als onze partner School of Understanding.

Onze opleidingen zijn competentiegericht en we staan als organisatie bekend om ons ontwikkelingsgerichte en lerende karakter. Tijdens de opleiding leg je een stevige theoretische basis en ga je de vertaalslag maken van kennis naar praktijk: hoe ziet dat er dan uit in jouw klas of school? Hoe geef je dit vorm in jouw individuele begeleiding? En wat betekent dit voor jouw eigen levenshouding

- We bieden een zeer uitgebreid en divers trainings- en opleidingsaanbod
- Samenwerken en verbinden doen we van nature
- Direct toepasbaar in de praktijk
- Altijd deskundig advies
- Gegarandeerd leerresultaat voor jezelf en je leerlingen
- Een uitgebreid landelijk netwerk van professionals die voor ons trainen
- Onze best practices passen we ook in onze eigen opleidingsgroepen toe!

Voor wie is de opleiding bedoeld?

Als deelnemer heb je een HBO denkniveau en een duidelijke affiniteit met persoonlijke ontwikkeling. Specifieke voorkennis over Positieve Psychologie is geen vereiste. De opleiding is gericht op leerkrachten die extra verdieping zoeken, intern begeleiders, directieleden en ambulante begeleiders. We willen je ervan bewust maken dat de opleiding op onderwijs gericht is. Echter zijn de meeste voorbeelden uit het onderwijs ook toe te passen in coachingsituaties of werken met volwassenen. De voorbeelden dienen als best-practices, maar helpen je vooral mee in het begrijpen van de theorie.

Mocht je twijfelen over de aansluiting van je achtergrond, niveau of ervaring, vul dan het inschrijfformulier in of neem contact op via info@novilo.nl of 088-2080800 en licht je twijfel toe. Een onderwijsadviseur van Levanimo neemt contact met je op om jouw specifieke situatie door te spreken.

De opzet

De opleiding duurt één jaar en bestaat uit negen opleidingsdagen en vijf verplichte kenniscolleges. De opleidingsgroepen bestaan uit minimaal 8 en maximaal 16 deelnemers om te zorgen voor een maximale persoonlijke inbreng en interactie. De opleidingsdagen vinden plaats binnen een tijdsbestek van één schooljaar, in de periode september 2018 tot en met juli 2019. De opleidingsdagen starten om 09:30 uur en eindigen om 16:30 uur en worden verzorgd op onze locatie in Utrecht. We zorgen voor lunch, koffie en thee. De kenniscolleges zijn op verschillende momenten, daar zorgen we voor voor koffie en thee. Zie hiervoor onze website.

Data opleidingsdagen

1. Maandag 24 september 2018
2. Maandag 29 oktober 2018
3. Maandag 19 november 2018
4. Maandag 10 december 2018
5. Maandag 28 januari 2019
6. Maandag 11 maart 2019
7. Maandag 8 april 2019
8. Maandag 27 mei 2019
9. Maandag 17 juni 2019

Data verplichte kenniscolleges - deze zijn van 15:00 - 18:00 uur.

1. Positieve psychologie - positive emotions	14 november	School of Understanding *
2. Positieve psychologie - flow & engagement	4 december	Locatie Utrecht
3. Positieve psychologie - positieve relaties	16 januari	School of Understanding *
4. Positieve psychologie - betekenis	6 februari	School of Understanding *
5. Positieve psychologie - prestaties	27 maart	School of Understanding *

**let op! Deze Kenniscolleges vinden niet plaats op de locatie in Utrecht, maar bij de School of Understanding zodat je de mogelijkheid hebt om innovatief onderwijs in de praktijk te zien. Adres: Pandora 4, 1183 KK, Amstelveen. Hier kun je gratis parkeren.*

Voorafgaand aan dag 3 t/m 7 volg je een kenniscollege over het onderwerp van de volgende opleidingsdag. Hierin ligt de focus met name op de theoretische kant zodat we tijdens de opleidingsdag ons kunnen focussen op het versterken van vaardigheden en je eigen levenshouding onder de loep nemen. Tussendoor krijg je telkens praktijkopdrachten en is er ruimte voor intervisie.

Hieronder zie je een kort overzicht van de verschillende deelonderwerpen en theorieën die we zullen behandelen. Tijdens de opleidingsdagen ligt de focus vooral op:

- (1) vertaling van theorie naar praktijk
- (2) best-practices bespreken
- (3) aanleren van vaardigheden om levenshouding over te dragen aan kinderen
- (4) onderzoeken van je eigen levenshouding: hoe sta jij in het leven en wat zijn jouw talenten en valkuilen gekoppeld aan de theorie van die dag
- (5) koppeling met ontwikkelingspsychologie: wanneer is een kind toe aan een volgende fase en hoe kun verantwoord omgaan met persoonlijke ontwikkeling op elke leeftijd.

Dag	Onderwerp	Deelonderwerpen/theorieën
1	Introductie positieve psychologie	<ul style="list-style-type: none"> - waarom levenshouding - kennis/vaardigheid/houding - "geluksonderwijs" / persoonlijke ontwikkeling voor kinderen - voorbereiding op toekomst - welbevinden - meten levenshouding
2	Ontwikkelingspsychologie	<ul style="list-style-type: none"> - Spiral Dynamics - Beck & Graves - Cognitieve ontwikkeling - Piaget - Ego ontwikkeling - Loevinger - Morele ontwikkeling - Kohlberg - Behoeftenpiramide - Maslow
3	Positive Emotions	<ul style="list-style-type: none"> - Broaden & Build theory Frederikson - Learned optimism - Martin Seligman - Emotional Intelligence - Goleman - Compassion - Dalai Lama - Life satisfaction - Ed Diener - Gratitude - Emmons - Affective forecasting - Dan Gilbert

4	Flow & Engagement	<ul style="list-style-type: none"> - Flow - Mindfulness - Langer, Siegel, Tolle - Character Strengths - Martin Seligman - Rest - Alex Pang
5	positieve relaties	<ul style="list-style-type: none"> - Positive/negative ratio - Losada - Active constructive responding - Gable - Geweldloze communicatie - Rosenberg - Pygmalion effect - Rosenthal, Eden - Social Capital - Baker & Dutton - Social connection Brene Brown - Forgiveness - Frans de Waal
6	betekenis	<ul style="list-style-type: none"> - Existential Pure model - Altruïsme: Schwartz - values - Ikigai - Post traumatic growth: seligman
7	Prestaties	<ul style="list-style-type: none"> - CGT - Goal setting theory - Hope Theory- Snyder - Self-determination theory - Ryan - Growth mindset- Dweck - Grit - Duckworth - Link between happiness and physical well-being - Diener - explanation style/ attributie theorie - Weiner
8	Persoonlijkheidspsychologie	<ul style="list-style-type: none"> - Myerr Briggs - Big Five - Character Strength - Belbin - Hoeden van Bono
9	Levenshouding centraal op school	<ul style="list-style-type: none"> - implementatie - praktijktips - hoe krijg je je team mee? - ouderbetrokkenheid - hoe is de opbouw van leerlijn - hoe vertaal je theorie naar praktijk? - gebruik van GroeiWijs - gebruik Levanimo Wiki / handleiding - hoe maak je je eigen levenslessen?

* Bovenstaand overzicht geeft een beeld van de inhoud, mogelijk vinden er nog kleine aanpassingen plaats.

Begeleiding

Naast de reguliere begeleiding tijdens de opleidingsdagen, heb je de mogelijkheid om studiecoach-momenten aan te vragen bij complexere vraagstukken. Het kan zijn dat je specifieke vragen hebt over opdrachten of dat je gewoon een keer wil brainstormen over een bepaald onderwerp. Je bent van harte welkom om voorafgaand of na de opleidingsdag tijd in te plannen met de trainer.

Daarnaast bieden we de mogelijkheid om in kleine groepen tussendoor bij elkaar te komen. Deze intervisiegroepen helpen je om de vertaalslag naar de praktijk te maken, zodat je verbonden blijft met de onderwerpen die aan bod komen. Bovendien krijg je op die manier nog meer best-practices mee en kun je onderling ervaringen uitwisselen.

Studiemateriaal

Je ontvangt als onderdeel van de opleiding verschillende materialen zoals een studiemap, hand-outs, follow-up materialen per e-mail en toegang tot een online videoportaal. In dit videoportaal zijn diverse kenniscolleges terug te vinden die op de dag zelf gefilmd zijn. Op deze manier kun je maximaal gebruik maken van de kennis die je wordt aangeboden. Aangezien dit de eerste keer is dat wij de opleiding geven, zullen wij een deel van het materiaal tijdens de training ontwikkelen. Daar tegenover staat dat we tijdens de opleiding samen gaan kijken of additionele coaching jou verder kan helpen in je eigen ontwikkelingstraject.

Trainers

Milou Segers

Milou is een bevoegen leerkracht/directielid van de School of Understanding. Met haar master in Sociale Psychologie is ze nieuwsgierig van aard en oprecht geïnteresseerd in gedrag. Als leerkracht is ze gericht op ontwikkeling van de kinderen. Levenshouding en positieve psychologie spelen hierin een belangrijke rol. Zelf is ze hiervan een voorbeeld: Milou's lijfspreuk is 'be the change you want to see in the world'. Bij Levanimo is ze verantwoordelijk voor de ontwikkeling van de leerlijn op het gebied van levenshouding. Ook verzorgt ze verschillende trainingen, waaronder de Specialisatiemodules, Kenniscolleges en deze jaaropleiding. Daarbij combineert ze graag wetenschappelijke inzichten met best practices.

Gasttrainer: Tijn Koenderink

Tijn is een onderwijsexpert die zich vanuit verschillende kanten bezighoudt met de ontwikkeling en ondersteuning van scholen. Hij startte Novilo, dat zich met name bezighoudt met opleidingen en ondersteuning op het gebied van hoogbegaafdheid. Ook is hij nauw betrokken bij Feniks Talent (voor hoogbegaafde drop-outs) en zette hij zijn eigen innovatieve school op, de School of Understanding in Amstelveen. Tijn heeft zijn eigen frustraties en obstakels in het onderwijs omgezet in een missie om het onderwijs te verbeteren. Dit doet hij onder meer door scholen en leerkrachten te helpen met innovatie.

Examinering & studiebelasting

Je wordt beoordeeld op de volgende criteria:

- Het actief bijwonen van de opleidingsdagen
- Het actief deelnemen aan de intervisies
- Het actief deelnemen aan de verplichte kenniscolleges
- Je examendossier, bestaande uit je praktijkopdrachten, verslagen van de intervisie en je praktijkonderzoek.

Je ontvangt feedback op alle examenonderdelen. Wanneer een onderdeel als onvoldoende beoordeeld is, krijg je specifieke actiepunten waarmee je alsnog aan de eindtermen kunt voldoen. We begeleiden je een jaar vanaf de start van de opleiding richting deze eindtermen.

Je dient alle opleidingsdagen aanwezig te zijn. Deze opleidingsdagen zijn pittig, er wordt veel behandeld in korte tijd: het is dus erg belangrijk om deze allemaal te volgen. Mocht er toch een uitzonderlijke situatie zijn waardoor je genoodzaakt bent je af te melden, neem dan contact op met ons office management met opgaaf van redenen.

De totale studiebelasting voor de opleiding is erg afhankelijk van je eigen inzet en enthousiasme en de tijd die je beschikbaar hebt. Je wordt geacht alle opleidingsdagen en vijf kenniscolleges te volgen. Daarnaast dien je te voldoen aan bovenstaande exameneisen.

Reken erop dat je minimaal 250 uur gedurende het schooljaar in de opleiding investeert: ongeveer 90 uur aan contacttijd (opleidingsdagen, verplichte aantal kenniscolleges en intervisiebijeenkomsten) en ongeveer 160 uur aan zelfstudie en praktijkopdrachten. Verspreid over het jaar komt dit neer op gemiddeld vijf uur per week. Het is mogelijk om je observaties, praktijkopdracht en onderzoek binnen je huidige werksetting uit te voeren.

Tijdens de opleiding geven we telkens een aantal boekentips. Sommige van deze titels zijn verplicht om te lezen, andere zullen facultatief zijn. Bij een definitieve inschrijving ontvang je de verplichte titels van ons.

Samen ontwikkelen en pionieren

Jij bent een van de eerste deelnemers van onze innovatieve opleiding Coördinator Levenshoudingsgericht onderwijs. Dat betekent dat we veel dingen voor het eerst gaan doen. Hoewel we niet alles van tevoren helemaal kunnen dichttimmeren, levert dit juist ook veel voordelen op: jij kunt tot op zekere hoogte meedenken over de inhoud en de vorm van de opleiding. Samen zullen we gaan zoeken naar de meest effectieve manier om jouw kennis, vaardigheden en levenshouding tot bloei te laten komen. Op basis van jouw vragen kunnen we het programma fine-tunen.

Ben jij helemaal enthousiast en niet te stoppen? Vind je het leuk om dingen te ontwikkelen en mee te denken over de toepassing van de laatste wetenschappelijke theorieën rondom Positieve Psychologie? Dat kan! Als je belangstelling hebt om mee te bouwen aan de Leerlijn Levenshouding of Levenshouding verspreiden door heel Nederland, informeer dan bij de trainer.

Wat levert deze opleiding je op?

Als leerkracht of begeleider ben je in staat om kinderen op het gebied van persoonlijke ontwikkeling effectief te begeleiden. Na deze opleiding ben in staat om:

- Kritisch naar je eigen persoonlijke ontwikkeling en levenshouding te kijken
- Collega's te helpen groeien om hun volledige potentie te benutten
- Kinderen te begeleiden op hun pad naar zelfontwikkeling
- Theorieën over geluk en welbevinden te vertalen naar de praktijk
- Welbevinden en levenshouding in kaart brengen
- Gebruik te maken van best-practices op het gebied van Levenshouding
- Levenshouding vorm te geven op je eigen school
- Collega's en ouders te informeren en inspireren.

Daarnaast levert deze opleiding je een flinke dosis kennis, persoonlijke groei en ontwikkeling op. Je beschikt na afloop over een groot netwerk rondom persoonlijke ontwikkeling, positieve psychologie en innovatie in het onderwijs. Voordelen voor jou en jouw school:

- Je kunt de kennis en vaardigheden direct in de praktijk inzetten. Je haalt op korte termijn meer resultaten uit de tijd die je als school en als leerkracht in je leerlingen investeert.
- Tijdens en na de opleiding ben je in staat om Levenshouding toe te passen in de praktijk. Jouw team zal hierdoor op een hoger niveau gaan functioneren. Dit komt uiteindelijk alle kinderen ten goede.
- Je weet hoe je een groter draagvlak creëert over Levenshouding onder ouders en collega's.
- Leerlingen zullen beter in hun vel zitten en goed tot hun recht komen in en buiten de klas.

Bibliotheek

Gedurende je studie bestaat de mogelijkheid om onze bibliotheek in Utrecht in te duiken en je in alle rust bezig te houden met de opleiding. Je hebt toegang tot al onze boeken en verrijkingsmaterialen.

Certificaat

Op basis van de eindexaminering ontvang je een certificaat voor de jaaropleiding tot 'Coordinator Levenshoudingsgericht onderwijs'.

Locaties

Het adres van onze centrale opleidingslocatie is in een pand genaamd Kan-Toren. De adresgegevens zijn: Europalaan 100-500, Gebouw 400. 3526 KS Utrecht. Deze locatie is zowel goed met bereikbaar met de auto, als met OV.

Vier van de vijf verplichte kenniscolleges vinden plaats op de School of Understanding in Amstelveen. Adres: Pandora 4, 1183 KK, Amstelveen. Hier is voldoende gratis parkeergelegenheid aanwezig en is deze locatie goed bereikbaar met het OV.

Investing

De opleiding kost normaal gesproken € 4.750,-. Aangezien dit de eerste keer is dat wij de opleiding in deze vorm gaan geven, krijg je maar liefst 30% korting. Dat betekent dat de opleiding slechts € 3.325,- kost. Als beroepsopleiding is deze opleiding vrijgesteld van BTW. Helaas kan de opleiding niet gefinancierd worden met de lerarenbeurs.

Dubbele garantie

Als deelnemer van de opleiding krijg je een dubbele garantie:

- Niet-goed-geld-terug garantie: Als je binnen negentig dagen na aanvang van de opleiding op welke manier dan ook het idee hebt dat je niet voldoende waarde uit de opleiding haalt, krijg je je geld naar rato terug. Niet genoten opleidingsdagen worden gecrediteerd. Eventuele boeken en welkomstpakketten mag je houden. We zullen je wel in een gesprek vragen naar de reden van je ontevredenheid, zodat wij waar mogelijk onze opleiding kunnen verbeteren.
- Resultaatgarantie: Voor zover het redelijkerwijs binnen onze mogelijkheden ligt, zullen we, wanneer blijkt dat de opleiding nog niet voldoende inhoud of begeleiding heeft geboden, aanvullende coaching en training aanbieden tot je je doel ten aanzien van de opleiding bereikt hebt.

En nu? Inschrijven maar!

Schrijf je in via [het inschrijfformulier](#). ([lees ook de opleidings- en algemene voorwaarden](#)).

Na het invullen ontvang je een automatische bevestiging. Indien je 100% zeker bent, ontvang je van bevestiging van inschrijving en/of een contract. Zodra de betaling binnen is, is je plekje binnen de opleiding gereserveerd. Geef je aan dat je nog wat twijfel hebt, dan neemt een onderwijsadviseur of trainer contact met je op. Je kunt natuurlijk ook zelf mailen naar info@levanimo.nl of bel 088 208 0850 als je vragen hebt of wilt overleggen.

We hopen je spoedig in de opleiding te mogen verwelkomen. Tot ziens bij Levanimo en Novilo!

Het team van Levanimo en Novilo

Bijlage 1: Programma opleidingsdagen

Dag 1: Introductie Positieve Psychologie

Het veld van Positieve Psychologie komt steeds meer tot ontwikkeling. Martin Seligman is de grondlegger van deze stroming en heeft baanbrekend onderzoek verricht om 'gewone' mensen gelukkiger te maken. Deze stroming richt zich niet zozeer op het verhelpen van problemen, maar juist op het tot bloei komen. Of zoals de titel van het boek van Martin Seligman luidt "Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being". Aan de hand van zijn meest bekende onderzoeken nemen we je mee in de wereld van het PERMA-model.

Dit leer je:

- de basisbeginselen van positieve psychologie
- wat het PERMA-model is
- waarom levenshouding de basis is van persoonlijke ontwikkeling
- het verschil tussen kennis, vaardigheid en levenshouding en hoe je dit in de praktijk brengt.
- wat welbevinden is en hoe je dit kunt verbeteren
- levenshouding meten aan de hand van verschillende vragenlijsten

Dag 2: Ontwikkelingspsychologie

Op de tweede dag leggen we de basis voor de rest van de opleiding. Alle onderdelen van levenshouding staan of vallen bij het kunnen toepassen ervan. Een van de belangrijkste voorwaarden is dat je levenshouding ziet als een ontwikkelingslijn, waarbij kinderen telkens nieuwe vaardigheden leren. Door kennis te krijgen van verschillende ontwikkelingslijnen, lukt het je makkelijker om de theorie te vertalen naar de praktijk. Zo leer je dat je dat zelfreflectie een mooi instrument is, maar dat het per leeftijdsfase verschilt hoe je dit kunt inzetten. We zullen telkens de terugkoppeling naar praktijksituaties maken, zodat de stof meer gaat leven.

Dit leer je:

- de basis van Spiral Dynamics - Beck & Graves
- Hoe je de cognitieve ontwikkeling volgens Piaget kunt zien in je onderwijspraktijk
- Hoe de ego ontwikkeling van Loevinger is opgebouwd
- Je eigen morele ontwikkeling volgens Kohlberg kennen
- De behoeftenpiramide van Maslow implementeren in je lessen

Dag 3: Positieve Emoties

Op de derde dag duiken we verder in de theorie van Positieve Psychologie. Deze dag zullen we de eerste pijler van het PERMA-model doornemen. Naast een stuk theorie, ga je vooral praktisch aan de slag. Je krijgt verschillende opdrachten om vaardigheden te oefenen die te maken hebben met het ervaren van emoties. Tegelijkertijd is er ruimte om je eigen levenshouding onder de loep te nemen. Welke emoties ervaar jij? Hoe ga jij om met teleurstellingen? Hoe reageer jij op positieve situaties? Wat kun jij doen om jezelf nog gelukkiger te maken?

Dit leer je:

- Wat de Broaden & Build theory van Frederikson inhoudt
- het verschil tussen pessimisten en optimisten en hoe je een positievere blik op de wereld kunt hebben
- wat emotionele intelligentie inhoudt en hoe je dit kunt inzetten in je klas
- welke rol compassie heeft in het dagelijks leven
- dat life-satisfaction een van de belangrijkste onderdelen van geluk is
- welke rol dankbaarheid speelt in gelukkiger worden
- verschillende onbewust psychologische processen bewust maken, bijvoorbeeld affective forecasting.

Dag 4: Flow & Engagement

De vierde dag staat in het teken van Flow. Csikszentmihalyi is dé man op het gebied van flow. Jarenlang heeft hij onderzoek gedaan naar de meest optimale staat van zijn: flow. Naast een stuk theorie, ga je vooral praktisch aan de slag. Je krijgt verschillende opdrachten om vaardigheden te oefenen die te maken hebben flow. Hoe kun je jezelf in een staat van flow krijgen? Tegelijkertijd is er ruimte om je eigen levenshouding onder de loep te nemen. Hoe vaak ben jij in een staat van flow? Is je leven ingericht op een manier zoals jij dat ook zou willen? Hoe krijg je kinderen in een staat van flow?

Dit leer je:

- welke rol flow in jouw leven speelt
- hoe je flow bij kinderen kunt bewerkstelligen
- Handbook Character Strengths van Seligman waarden als tegenhanger van de DSM V
- Character Strengths inzetten in je eigen leven en dat van je kinderen
- Welke rol mindfulness kan spelen in het vinden van je flow
- hoe je meer betrokkenheid kunt creëren in je (onderwijs-) praktijk
- op een neurologische manier kijken naar de rol van rust

Dag 5: Betekenis

Een van de belangrijkste onderdelen van je leven: het hebben van een bepaalde betekenis “meaning”. Wat is voor jou belangrijk in het leven? Waar sta jij voor? Hoe haal je meer betekenis uit je eigen leven? Hoe zorg je ervoor dat kinderen betekenis halen uit hun leven?

Dit leer je:

- Het Existential Pure model
- de rol van altruïsme in het dagelijks leven
- welke rol je waarden spelen in je dagelijks leven
- de kunst van het leven volgens de Japanners: Ikigai
- het verschil tussen post traumatic stress en post traumatic growth

Dag 6: Positieve relaties

Deze trainingsdag staat in het teken van de sleutel tot geluk: het hebben en onderhouden van positieve relaties. Keer op keer blijkt de belangrijkste voorspeller van een gezond en een gelukkig leven, het hebben van positieve relaties. Het feit dat er iemand voor je klaar staat als je door een moeilijke periode gaat, maar ook het kunnen delen van vrolijk en gelukkig nieuws. Verbinding “real connection” kunnen maken met anderen is een vaardigheid die je kunt leren. Deze trainingsdag duiken in verschillende theorieën om

te achterhalen hoe verbinding en relaties zijn opgebouwd. Daarmee leer je op welke onderdelen je invloed hebt en hoe je dat kunt verbeteren.

Dit leer je:

- Positive/negative ratio - Losada
- Active constructive responding - Gable
- Geweldloze communicatie - Rosenberg
- Pygmalion effect - Rosenthal, Eden
- Social Capital - Baker & Dutton
- Social connection - Brene Brown
- Forgiveness - Frans de Waal

Dag 7: Prestaties

Deze trainingsdag is het tijd voor actie! Geluk en welbevinden bestaat niet alleen uit het verbeteren van jezelf om tot een betere versie van jezelf te komen, het bestaat vooral uit DOEN. Doelen stellen, doorgaan als het moeilijk wordt, het ontwikkelen van een groeimindset en het kweken van resilience zijn belangrijke factoren. Je zult kennismaken van verschillende modellen waarmee je ook praktisch aan de slag gaat. Naast het feit dat er een groot deel zelfonderzoek bij zit, krijg je ook handvatten om met de kinderen aan de slag te gaan. Welke signalen zijn belangrijk om in de gaten te houden? Hoe kweek je doorzettingsvermogen bij jezelf en kinderen? Hoe richt je je lessen in zodat kinderen ook gericht kunnen oefenen met doorzetten? Het mooie hiervan is namelijk: het is een vaardigheid en die kun je trainen!

Dit leer je:

- de basisbeginselen van cognitieve gedragstherapie
- de theorie achter het stellen van doelen
- welke rol hoop heeft in het leven
- self-determination theory van Ryan
- hoe je een groeimindset kunt aanleren bij kinderen
- wat Grit is en hoe je dit kunt inzetten in je (onderwijs-) praktijk
- hoe je uitleg-stijl invloed heeft op je gedrag.

Dag 8: Persoonlijkheidspsychologie

Tijdens deze dag leren we verschillende manieren om je persoonlijkheid te onderzoeken. Je zult zien dat elk uitgangspunt zijn specifieke voordelen heeft, maar je krijgt vooral een overall indruk van je eigen persoonlijkheid. Je leert welke types jou voorkeur hebben, hoe de interactie met anderen gaat als je rekening houdt met je voorkeurstype, hoe je gedrag kunt beïnvloeden en hoe je jouw talenten zo kunt inzetten dat je vanuit je eigen kracht kan werken. Bovendien leer hoe je kinderen bewust kunt maken van hun persoonlijkheid en hoe je ze een zo rijk mogelijk palet aan verschillende strategieën kunt meegeven.

Dit leer je:

- de basisbeginselen van de Myerr Briggs-test
- Hoe de Big Five onderdeel uitmaakt van jouw persoonlijkheid
- Wat je character Strengths zijn en hoe je die kunt uitvergrooten
- Hoe je de character Strengths kunt toepassen in een klassensetting.

Dag 9: Levenshouding centraal op school

De laatste dag gaan we onderzoeken hoe je alles wat je tot nu toe hebt geleerd kunt integreren in de praktijk. Je krijgt handvatten en praktische voorbeelden om levenshouding te implementeren op school. We zullen met elkaar en van elkaar leren door best-practices te delen. We zullen voorbeelden doornemen van scholen die al jaren met Levenshouding werken. Naast alle specifieke onderdelen die we tot nu toe hebben behandeld zullen we naar het grotere geheel kijken en een aantal algemene basisprincipes doornemen. Op die manier kun je altijd teruggrijpen op wat je hebt geleerd. Bovendien krijg je algemene handvatten mee over hoe je een levensles maakt, wat nodig is om voortgang te meten en maak je kennis met onze eigen databank aan materialen

Dit leer je:

- hoe het implementatieproces werkt
- praktijktips om je team mee te krijgen op het gebied van levenshouding
- hoe je psycho-educatie kunt inzetten als manier om ouderbetrokkenheid te verhogen
- hoe de Leerlijn Levenshouding is opgebouwd
- algemene principes over de vertaling van theorie naar handelingstheorie naar praktijk
- gebruik van ons online portfoliosysteem GroeiWijs
- gebruik van onze databank aan materialen
- hoe je een levensles kunt opbouwen