



# Specialisatiemodule Levenshouding





## Inhoudsopgave

Leuk dat je je hebt ingeschreven!	1
Beschrijving	1
Voor wie is de opleiding bedoeld?	2
Leerdoelen	3
Wie zijn wij?	3
Data en locatie:	4
Alvast beginnen?	4

## Leuk dat je je hebt ingeschreven!

Welkom bij onze specialisatiemodule levenshouding. We vinden het super leuk dat je je hebt ingeschreven en hebben ontzettend veel zin om te starten. Speciaal voor jou hebben we alle informatie nog even op een rijtje gezet in deze studiegids. Als je vragen hebt, neem gerust contact op met onze receptie via [info@novilo.nl](mailto:info@novilo.nl)

Veel leesplezier!

*PS. De opleiding wordt aangeboden door Feli-X en zal niet expliciet de link met hoogbegaafdheid leggen.*

## Beschrijving

Levenshouding: een groot woord dat eigenlijk betekent dat je kunt leren om meer jezelf te zijn en vanuit jezelf mag floreren in de wereld. Het klinkt misschien gek maar gelukkig zijn kun je leren. Aan de hand van ons model *Doorzien, Doorleven en Doorgeven* nemen we je door de laatste wetenschappelijke theorieën op het gebied van geluk, welbevinden en veerkracht. We zullen kort aandacht besteden aan een stuk kennisoverdracht (*doorzien*). Hierbij kun je denken vragen als: Wat is geluk? Is geluk maakbaar? Wat kun je doen om je eigen welbevinden te vergroten? Hoe kun je geluk en welbevinden een plek geven in het onderwijssysteem? Vervolgens ga je aan de hand van een aantal voorbeelden aan de slag met je eigen levenshouding (*doorleven*) zodat je het uiteindelijk kunt overdragen aan de kinderen met wie je werkt (*doorgeven*). Tijdens deze specialisatiemodule duiken we in de wereld van de positieve psychologie en maken we de vertaalslag naar het onderwijs.



Waar we in kenniscolleges de nadruk leggen op het overdragen van kennis en een paar praktische tools meegeven, draait de specialisatiemodule vooral om het integreren en toepassen in de praktijk. We gaan samen aan de slag om jouw vaardigheden als leerkracht/begeleider op het gebied van levenshouding te ontwikkelen. Binnen deze specialisatiemodule hebben we twee gebieden waar we telkens op focussen: (1) jouw levenshouding want *“happy teachers create happy classrooms”* en (2) de levenshouding van de kinderen met wie je werkt.

Tijdens de opleidingsdagen zullen we veel verschillende werkvormen doen zodat jij enerzijds de ruimte krijgt om je eigen levenshouding nog positiever en constructiever in te zetten. Anderzijds leggen we de focus op wat je heel concreet met de kinderen in je klas kunt doen. Van hele levenslessen tot 5-minuten spelletjes, van klassenmanagement tot individuele begeleidingsvormen. Tijdens de opleidingsdagen krijg je verschillende tools aangereikt, vervolgens bepaal jij zelf welke vaardigheden je wil oefenen en waar jij de focus op gaat leggen.

## **Voor wie is de opleiding bedoeld?**

Doordat levenshouding en levenshoudingsgericht onderwijs alleen gegeven kan worden vanuit je eigen ervaringen en ontwikkeling, vragen we een open, eerlijke LEFhouding. Dat betekent niet dat je alles goed moet doen, juist niet! Maar vooral dat je bereid bent om in de spiegel te kijken en jezelf de kans te geven om te mogen groeien.

De module is bedoeld voor leerkrachten en begeleiders die met kinderen werken. De focus ligt op het primair onderwijs, maar er is ruimte om je eigen vertaalslag naar een andere doelgroep (bijv. VO) te maken.

Om uit de training te halen wat er in zit, vragen we je wel om tussen de opleidingsdagen zelf te oefenen met de aangereikte tools. Daarbij wordt uitgegaan van het volgende principe:

‘Niemand heeft ooit piano leren spelen door er een boek over te lezen.’ En er is ook niemand die piano heeft leren spelen alleen door te bedenken dat het een goed idee is. Zo ook met een gelukkiger leven leiden: dat ontstaat niet vanzelf, alleen maar omdat jij besloten hebt dat het een goed idee is om je meer van dingen bewust te zijn. Het vergt inzet en discipline om aan jezelf te willen werken. De basis van levenshouding is namelijk dat jij de sleutel voor ontwikkeling hebt én bent, pas wanneer jij de materie hebt doorleefd, ben je in staat om het door te geven. En wat is het ergste dat kan gebeuren? Dat je na het volgen van de specialisatiemodule nog gelukkiger bent :)



## Leerdoelen

Na afronding van de training:

- weet je hoe geluk en welbevinden zijn opgebouwd
- ken je een aantal theorieën vanuit de positieve psychologie (bijv. PERMA-model, braoden & build theory, positiviteitsratio)
- weet je hoe bepaalde constructen (bijv. vertrouwen, hoop, welbevinden) zijn opgebouwd
- kun je de levenshouding van de kinderen op positieve en constructieve wijze gaan "uitbouwen"
- ben je in staat om geluk en welbevinden op duurzame wijze te vergroten in jouw klas
- heb je veel praktische tools om meteen in jouw klas aan de slag te gaan
- heb je je eigen levenshouding een positieve boost gegeven
- ben je gelukkiger :)

## Wie zijn wij?

Feli-X is sinds 2019 onze officiële naam voor alles wat te maken heeft met levenshouding, geluk, innovatie en welbevinden in het onderwijs. De naam Feli-X verdient een korte uitleg: Feli is een anagram van Life en felix betekent geluk in het Latijn. De X staat los omdat die symbool staat voor verbinding. Verbinding tussen de toekomst en het heden. Verbingen tussen de leerstof en de praktijk. En bovenal verbinding tussen de trainers en de deelnemers. Samen komen we het verst!

Wij streven naar gelukkige leerkrachten en gelukkige kinderen, omdat gelukkige mensen bewezen succesvoller zijn. Eén van de uitgangspunten van de trainingen is positieve psychologie; ze gaan uit van het uitbouwen van kwaliteiten en talenten in plaats van het kijken naar beperkingen. Feli-X zorgt er door begeleiding en training voor dat scholen en leerkrachten de overstap kunnen maken van het huidige, traditionele onderwijs naar het onderwijs van de toekomst, met levenshouding als basis.

Deze specialisatiemodule wordt gegeven door **Heleen**

*Heleen Lordens is trainer in levenshouding en innovatie bij Novilo en Feli-X. Daarnaast is ze o.a. yogadocente en moeder van drie jonge kinderen. Na de pabo, een master tot gedragspecialist en een geweldige wereldreis, werd ze leerkracht op een school voor natuurlijk leren. De school had als pijlers; systemisch werken, NLP en oplossingsgericht werk, zodoende nam "levenshouding" een grote plek in, in haar onderwijs.*



*Vol passie en idealen heeft zij deze innovatieve school mee helpen opbouwen. Ze deelt haar opgedane inzichten graag met anderen, omdat ze aan den lijve ondervonden heeft hoe waardevol het is om je levenshouding te ontwikkelen: niet alleen voor kinderen, maar ook voor jezelf.*

## **Data en locatie:**

De opleiding bestaat uit een 3-tal dagen met tussenpozen van een aantal weken om de gelegenheid tot het maken van opdrachten en doen van oefeningen te krijgen.

We starten om 09:30 uur en we stoppen om 16:30 uur. Zorg ervoor dat je om 09:00 uur aanwezig bent voor een soepele start van de dag. Voor lunch, koffie en thee wordt gezorgd.

## **Alvast beginnen?**

Kun je ook niet wachten om te starten? Dan hebben we hieronder een aantal lees- en kijktips op een rijtje gezet voor je:

Martin Seligman: Flourish

[https://www.bol.com/nl/p/flourish/1001004011099805/?suggestionType=suggestedsearch&bltgh=rWUIEYEhpdtDel-B6mZPeQ.1\\_2.6.ProductImage](https://www.bol.com/nl/p/flourish/1001004011099805/?suggestionType=suggestedsearch&bltgh=rWUIEYEhpdtDel-B6mZPeQ.1_2.6.ProductImage)

Frederike Bannink: positieve psychologie de toepassingen

[https://www.bol.com/nl/p/positieve-psychologie/9200000051724488/?suggestionType=featured\\_product&suggestedFor=positieve%20p&originalSearchContext=media\\_all&originalSection=main](https://www.bol.com/nl/p/positieve-psychologie/9200000051724488/?suggestionType=featured_product&suggestedFor=positieve%20p&originalSearchContext=media_all&originalSection=main)

Leo Bormans: The world book of happiness 2.0

[https://www.bol.com/nl/p/geluk-2-0/9200000061168332/?suggestionType=suggestedsearch&bltgh=hLSDOZrPBVZwaJotIXRLbw.1\\_2.3.ProductImage](https://www.bol.com/nl/p/geluk-2-0/9200000061168332/?suggestionType=suggestedsearch&bltgh=hLSDOZrPBVZwaJotIXRLbw.1_2.3.ProductImage)

Peters & Smeets: Geluk en optimisme

[https://www.bol.com/nl/p/geluk-en-optimisme/9200000072172161/?suggestionType=typedsearch&bltgh=sihACpnF-FIAy3NuN5BE4w.1\\_2.12.ProductImage](https://www.bol.com/nl/p/geluk-en-optimisme/9200000072172161/?suggestionType=typedsearch&bltgh=sihACpnF-FIAy3NuN5BE4w.1_2.12.ProductImage)

Boniwel: aan de slag met positieve psychologie

<https://www.bol.com/nl/p/aan-de-slag-met-positieve-psychologie/9200000053419112/>

TED Talk Martin Seligman

[https://www.ted.com/talks/martin\\_seligman\\_on\\_the\\_state\\_of\\_psychology?language=nl](https://www.ted.com/talks/martin_seligman_on_the_state_of_psychology?language=nl)



TED Talk Shawn Achor

[https://www.ted.com/talks/shawn\\_achor\\_the\\_happy\\_secret\\_to\\_better\\_work](https://www.ted.com/talks/shawn_achor_the_happy_secret_to_better_work)