

TRAINING *mentale veerkracht* MAAKT LEERKRACHTEN SOPOH *vitaler*

EEN ORGANISATIE IS ZO GEZOND EN VITAAL ALS ZIJN MEDEWERKERS. BIJ DE STICHTING OPENBAAR PRIMAIR ONDERWIJS HAARLEMMERMEER (SOPOH), DIE IN TOTAAL BESTAAT UIT 22 BASISCHOLEN, BESEFFEN ZE DAT GOED. HUN LEERKRACHTEN WERDEN DIT VOORJAAR IN DE GELEGENHEID GESTELD OM BIJ DE SPECIALISTEN VAN KEIKO HEALTH & PERFORMANCE CENTER EEN MEERDAAGSE TRAINING MENTALE VEERKRACHT OP DE WERKVLOER TE VOLGEN.



Erik Schut

‘Werken in het onderwijs is dynamisch, er wordt op veel verschillende capaciteiten een beroep gedaan. Om te voorkomen dat medewerkers een te hoge werkdruk (een veel gehoorde klacht in het onderwijs) gaan ervaren, hebben we Jan Sleijfer gevraagd om een workshop mentale veerkracht te organiseren. Het doel van de training is dat medewerkers makkelijker kunnen omgaan met de diversiteit en intensiteit dat het beroep van leerkracht met zich meebrengt. Zij kunnen na de training beter relativeren en hun eigen koers uitzetten binnen wat gedaan moet worden. Dit draagt uiteindelijk bij aan onze missie ‘voor ieder kind het beste bereiken, met Passie, Plezier en Professionaliteit’, zegt Henske Mols, Casemanager Arbo/P&O adviseur van SOPOH.

MENTALE VEERKRACHT- RESILIENCE

De succesvolle Drie Batterijen® methode waarbij het draait om denk-, -voel- en lichaamskracht vormde de rode draad bij de door sport- en prestatiepsycholoog Jan Sleijfer en klinische Psycho-Neuro-Immunologie/ stresswetenschapper Erik Schut verzorgde training. De deelnemers kregen allerlei praktische tips en vaardigheden inclusief ondersteuning via mail en app aangereikt, maar moesten zeker ook zelf aan de slag. Op woensdag 6 juli werd de workshop afgesloten met onder meer een wetenschappelijke ondersteunde effectmeting na 100 dagen. Hoe hebben ze de workshop ervaren en wat de (positieve) effecten zijn op de werkvloer en hun verdere dagelijkse leven? We vroegen het aan twee cursisten.



Voor ieder kind het beste
bereiken met Passie, Plezier
en Professionaliteit



Jan Sleijfer

LEONIEKE OVERDEVEST

School: G. Th. Rietveldschool in Badhoevedorp

Waarom meedoen?

‘Het sprak mij aan en ik had het idee dat ik er wel iets aan zou kunnen hebben.’

En is dat zo?

‘Zeker, wat ik er vooral van geleerd heb, is om ook eens ‘nee’ te zeggen. Ik ben me er nu van bewust en heb ervaren dat dit mag en kan. Dat voelt goed. Daarnaast heb ik ook geleerd om vaste voedingspatronen te doorbreken. Bijvoorbeeld dat je ook na het sporten kunt eten. Het leuke van de cursus is ook dat het mij ook een stukje bevestiging heeft gegeven ten opzichte van een gezonde levensstijl. Zo fietste ik bijvoorbeeld al i.p.v. dat ik de auto pakte’

Zou u de training ook aanraden aan anderen en zo ja, waarom?

‘Ja, er zijn zeker mensen in mijn omgeving waar ik iets van mezelf in herken. Ik adviseer ze zeker om ook eens mee te doen aan deze cursus.’

ANNOESJKA WESTERHOF

School: Burg. Amersfoordtschool in Badhoevedorp
Groep: 5/6

Waarom meedoen?

‘Ik kon niet meer voelen wanneer ik over mijn grenzen ging en kreeg last van fysieke klachten.’

Wat heeft u er van geleerd?

‘Ik ben me veel bewuster geworden van mijn gedrag. Ik bouwde geen rustmomenten in om even te checken hoe het met me gaat en luisterde niet naar de signalen van mijn lichaam. Door dat stukje bewustwording kan ik nu ook dingen veranderen. Ook de tips over voeding van Erik Schut, vanuit de wetenschappelijke hoek, hebben bij mij tot nieuwe inzichten geleid.’

Zou u de training ook aanraden aan anderen en zo ja, waarom?

‘Jazeker, voor 100 procent, maar wel alleen aan mensen die er voor openstaan. Je moet wel bereid zijn om iets te willen veranderen.’