

Datum: Woensdag 14 maart 2018
Locatie: NBC Congrescentrum, Blokhoeve 1 te Nieuwegein
Tijden: 09.30 – 16.30 uur

CONGRES ONDERWIJS IN BALANS WORKSHOP OVERZICHT

1. **Onderwijsvuur**

Rolien Dijksterhuis en Thitia Kollen – Auteurs Onderwijsvuur

Tijdens de workshop gaan we door op het onderwerp Onderwijsvuur. We laten je ervaren waar je motivatie en inspiratie verborgen is en door middel van oefeningen en gesprek willen we je een eerste aanzet geven om op zoek te gaan naar jouw energie en plezier in je werk.

2. **Mindful voor de klas**

Masja Bijman – Trainer @Well-bee.nl

Het is best een hype: mindfulness. Het betekent één en al aandacht hebben voor wat er nu is. Dus niet piekeren over gisteren of stressen voor de toets van morgen, maar kijken hoe het nú met je gaat. Dat maakt je een stuk rustiger en relaxter. Samen met trainer Masja Bijman ga je aan de slag met praktische handvatten om ervoor te zorgen dat je met een fijner gevoel voor de klas staat

3. **Lichamelijk en geestelijk in balans: De Kracht van Yoga**

Leen Kanis – Yoga Instructor @IntuYoga

Deelnemers aan het congres "Onderwijs in Balans" kunnen met Leen Kanis van INTU YOGA aan de slag met yoga oefeningen voor meer balans. Als ervaringsdeskundige op het gebied van burn-out (preventie) en hoogsensitiviteit geeft zij concrete oefeningen mee om je energie te beschermen. De kracht van yoga is dat het je bewuster maakt van je lichaam en de signalen die het uitstuurt. Hoe beter je leert luisteren naar die subtiele signalen en hieraan opvolging geeft, hoe meer jij in je kracht blijft staan