



Fieke Koolen - Fontys PABO/ALO
d.koolen@fontys.nl



THE LAB
OF LIFE

Joris Bal - The Lab of Life
joris@thelaboflife.com

**Naar een beter welzijn
van aankomende leraren en leerlingen**

Nieuws uit het jeugdveld

Maak beginn te beperken

[Nieuws](#) | [de redactie](#)

26 januari 2021 | Terwijl re
die moeten namelijk al tijde
hoog. Onderzoekers van de
toegerust voor hun beroep

tieners

[Home](#) > [Nieuws](#) > 'Meer aandacht nodig voor mentaal welzijn leerlingen'

'Meer aandacht nodig voor mentaal welzijn leerlingen'

grote gevolgen: ziekteverzuim, fysieke klachten en een groeiend aantal burn-outs onder 20 tot 30-jarigen.



THE LAB
OF LIFE

We zetten ons in voor een vitale samenleving door het stimuleren van gedragsverandering vanuit eigen regie op het gebied van welzijn en mentale gezondheid.



Met een concrete en wetenschappelijk bewezen effectieve methode, erkend door het loket gezond leven van het RIVM

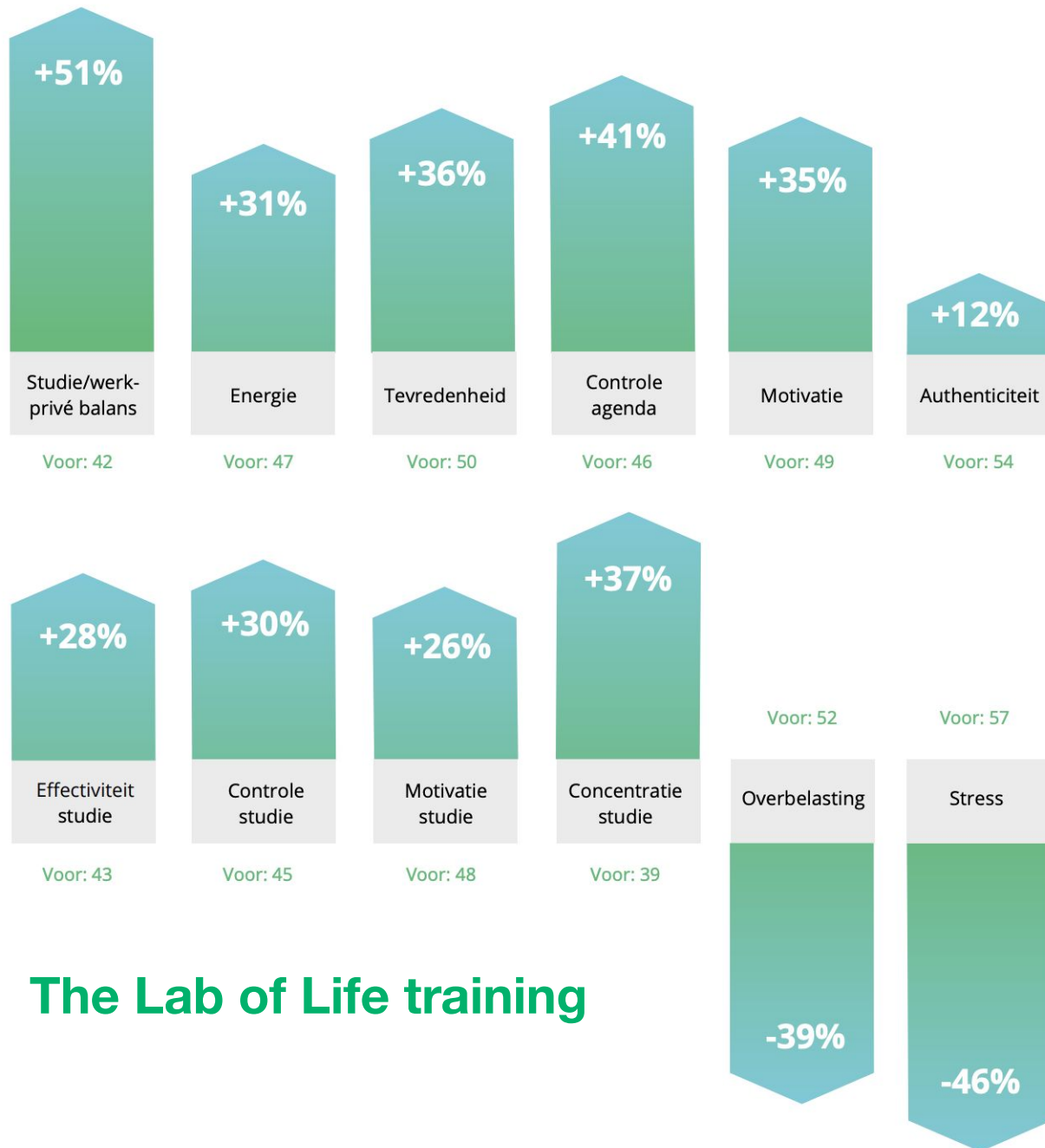
Meer energie (ruimte) en motivatie (aandacht) voor de belangrijke zaken in het leven, want dat is goed voor jou, voor je naasten en de maatschappij.

- + 150 gecertificeerde trainers
- + Landelijke dekking
- + Voor studenten en docenten



Radboud Universiteit Nijmegen

The Lab of Life



Resultaten bij studenten

- **5 x 2 uur training**
Doel: Meer energie en motivatie
- **Proces**
Gedragsverandering vanuit eigen regie

The Lab of Life training



Loket Gezond Leven



Gezond leven in Nederland

Een gezonde leefstijl en een gezonde omgeving voor iedereen in Nederland: daar gaan we voor. Het RIVM helpt beleidsmakers en professionals van gemeenten en GGD'en om integraal en preventief te werken aan gezondheid en welzijn van inwoners.

Populaire onderwerpen

Extra ondersteuning

Wilt u in uw gemeente of regio een leefstijlinterventie inzetten? Vraag een gratis advies

GALA

Het Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA): fundament voor samenhangend

Aanmelden nieuwsbrief

E-mail

Ja, ik accepteer dat mijn gegevens worden





THE LAB
OF LIFE

Wat willen we bereiken?

- Zorgen voor je eigen welzijn als basis, dan die van anderen.
- Bewustwording door gedragsexperimenten, belang eigen welzijn en toekomstige leerlingen inzien.



“Lekker in je vel zitten is een voorwaarde om goed te kunnen leren.”



THE LAB
OF LIFE

Pijlers programma

- **Professionele relatie opbouwen: doel bevorderen welbevinden;**
- **De leerling betrekken richting eigenaarschap van de lerende;**
- **Bewustwording wie je bent en wilt worden naar anderen.**

Betrokkenheid en effect van handelen:

- **verschil in persoonlijk en professioneel handelen**
- **samenwerking met anderen**
- **grenzen aan handelen.**

Voorbeeld situatie



Fleur : pabo-alo studente, in 2^e studiejaar, 19 jaar, Hockey, tik-tok, veel vrienden, woont nog thuis, brus en erg betrokken.



Delano 8 jaar: Groep 5, slim maar druk, thussituatie is niet florissant, Fleur merkt dat dit haar enorm aangrijpt en raakt.

Wat kan Fleur het beste doen om haar eigen welzijn en dat van Delano te bevorderen?

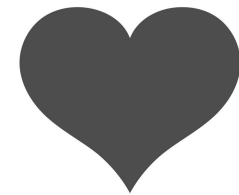
Pilot programma

- 1. Masterclass**
Hoe stimuleer je eigen regie in welzijn?
- 2. Training**
Meer energie en motivatie voor de belangrijke zaken in jouw leven.
5 x 2 uur
- 3. Verdieping**
Vertaalslag naar de praktijk/stage
2x2 uur
- 4. Evaluatie**
voor- en nameting en kwalitatief.





THE LAB
OF LIFE



Mentale gezondheid en welzijn: Hoe stimuleer je eigen regie?



THE LAB
OF LIFE

Spanningsveld tussen druk van buitenaf en eigen regie/controlle





THE LAB
OF LIFE

Chronische spanning/stress: Verlies van grip en motivatie





THE LAB
OF LIFE

Aangeleerde hulpeloosheid





THE LAB
OF LIFE

Hoe stimuleer je eigen regie?



Focus op
oplossingsgericht
vermogen

m.b.v. succesvolle
gedragsverandering

vanuit intrinsieke
motivatie



THE LAB
OF LIFE

Gedrag veranderen



Psychologische weerstanden tegen verandering

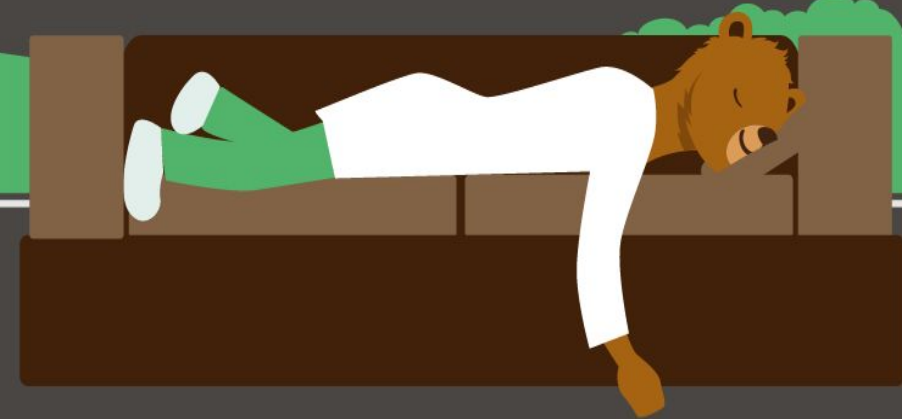
Reactance



Skepticisme



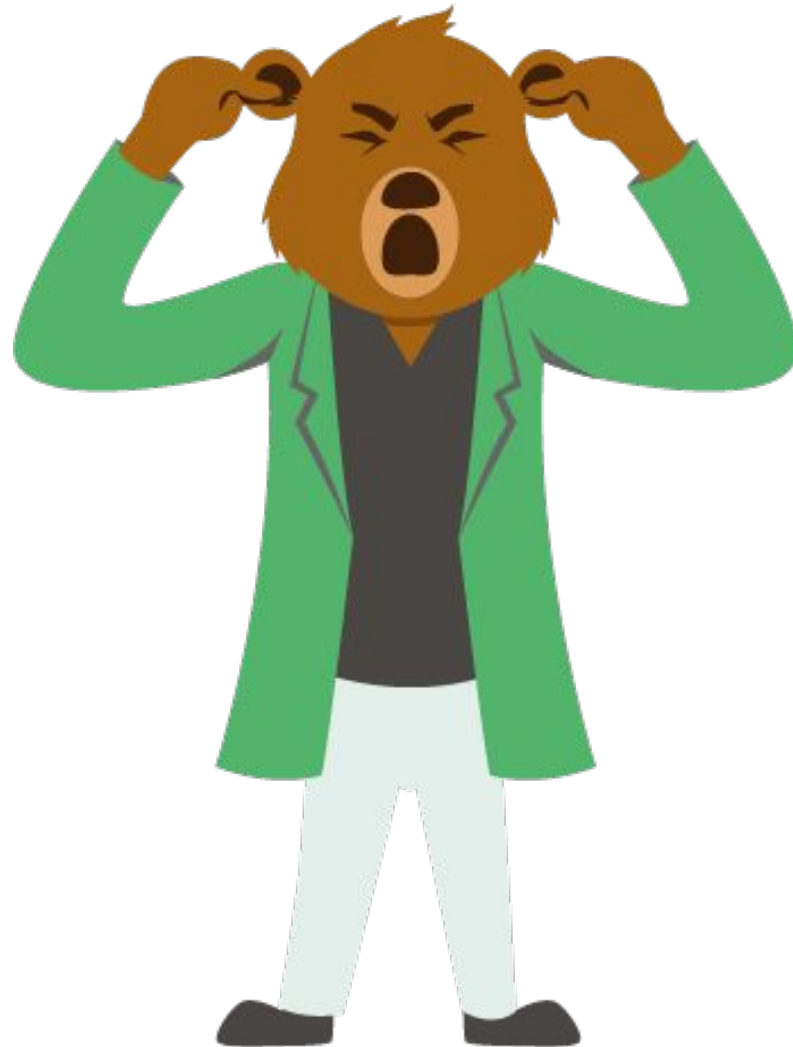
Inertia





THE LAB
OF LIFE

Weerstand #1: Reactance





THE LAB
OF LIFE

Belang van autonomie...





THE LAB
OF LIFE

...en intrinsieke motivatie



Reactance doorbreken



Is er voldoende **autonomie**,
authenticiteit, en **intrinsieke**
motivatie

Vraag: wat wil jij?



THE LAB
OF LIFE

Weerstand #2: Skepticisme

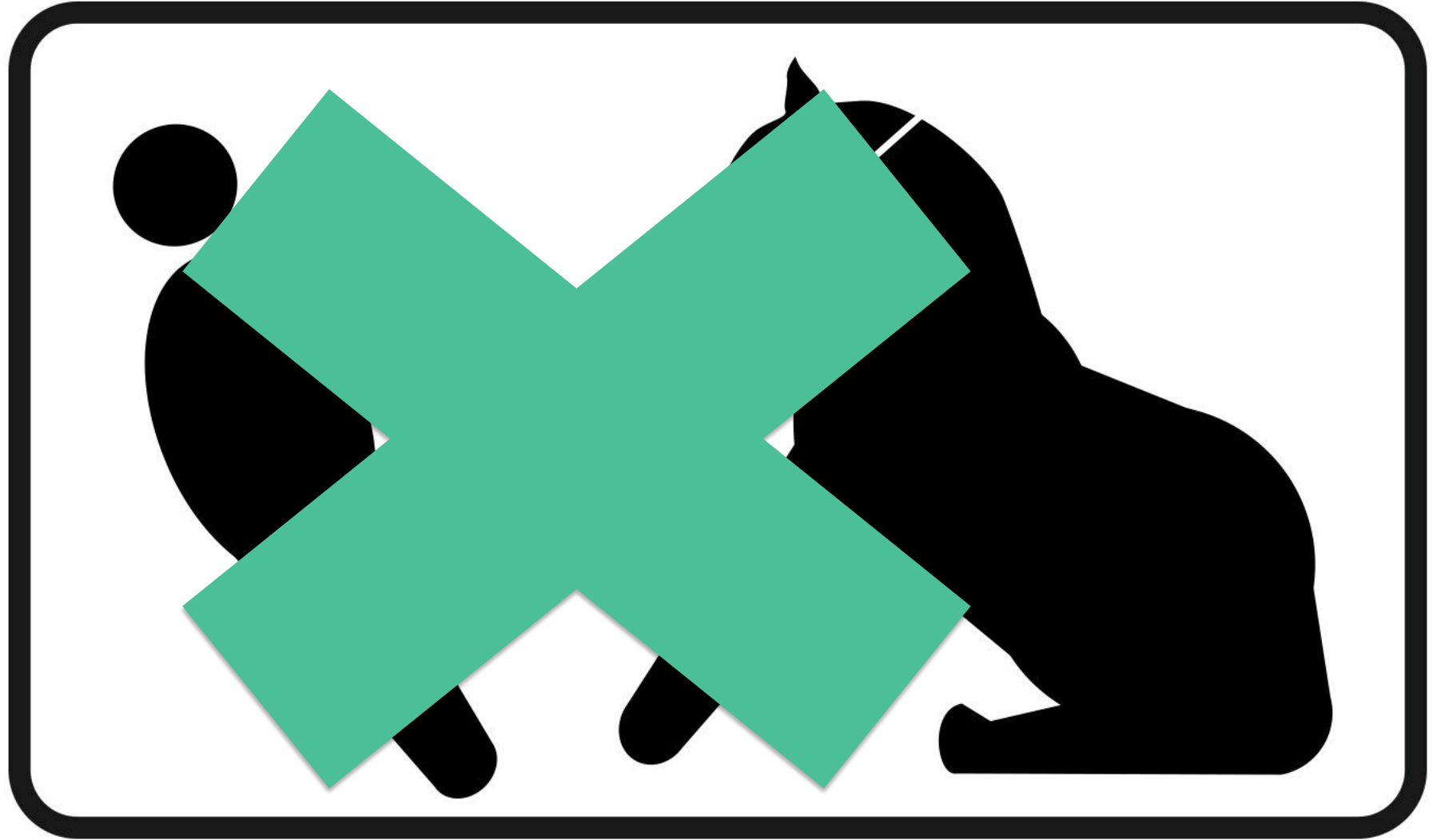


Ja-maar®

...ik zit in een dipje ...in de praktijk werkt het niet ...waarom ik ...dat is vroeger al geprobeerd ...wat kost dat wel niet ...ik heb maar 0,65 fte ...het is niet realistisch ...er is geen draagvlak ...het is maandag ...het gaat toch goed zo ...heeft het wel prioriteit ...daar komt alleen maar heibel van ...geef mij maar een gouden handdruk ...ik ben dsycletisch ...dat staat dus niet in mijn taak- en functieomschrijving ...dat past niet bij onze cultuur ...het is zo lekker ...uiteindelijk worden we toch weer teruggefloten ...dat zou jij toch doen ...dat is veels te veel buiten-de-box ...dan halen we onze deadline niet ...het voelt niet goed ...we missen momentum ...ik ben een beetje misselijk ...dat wist ik niet ...dan vinden ze me niet aardig ...ik ben gekke Henkie niet ...'t zit er gewoon even niet in ...dan ben ik weer de sigaar ...mijn band was lek ...daar ben jij te dom voor ...de brug stond open ...dat wist ik niet ...ik spreek uit ervaring ...zo ben ik nou eenmaal ...bij ons werkt dat niet ...heb je mijn collega's gezien ...als ze daarboven eens zouden nadenken ...iedereen deed het ...ik ben moe ...druk, druk, druk ...zo ben ik nou eenmaal ...mag ik een teiltje ...de server ligt eruit ...eerst koffie ...de tomtom zei linksaf ...staan alle neuzen wel dezelfde kant op ...om nou te zeggen wat een urgentie, nee ...het is ouwe wijn in nieuwe zakken ...hier heb ik toch niet om gevraagd ...straks wordt er over getwitterd ...het is toch crisis ...wat als alles lukt?



THE LAB
OF LIFE



Let op informatie overkill...

Laat zelf argumenten benoemen...

**Smoking
Kills**

**NO
NON-SMOKER
HAS SURVIVED**





THE LAB
OF LIFE

...en zelf oplossingen bedenken...



...voor het bevorderen van self-efficacy



Skepticisme doorbreken



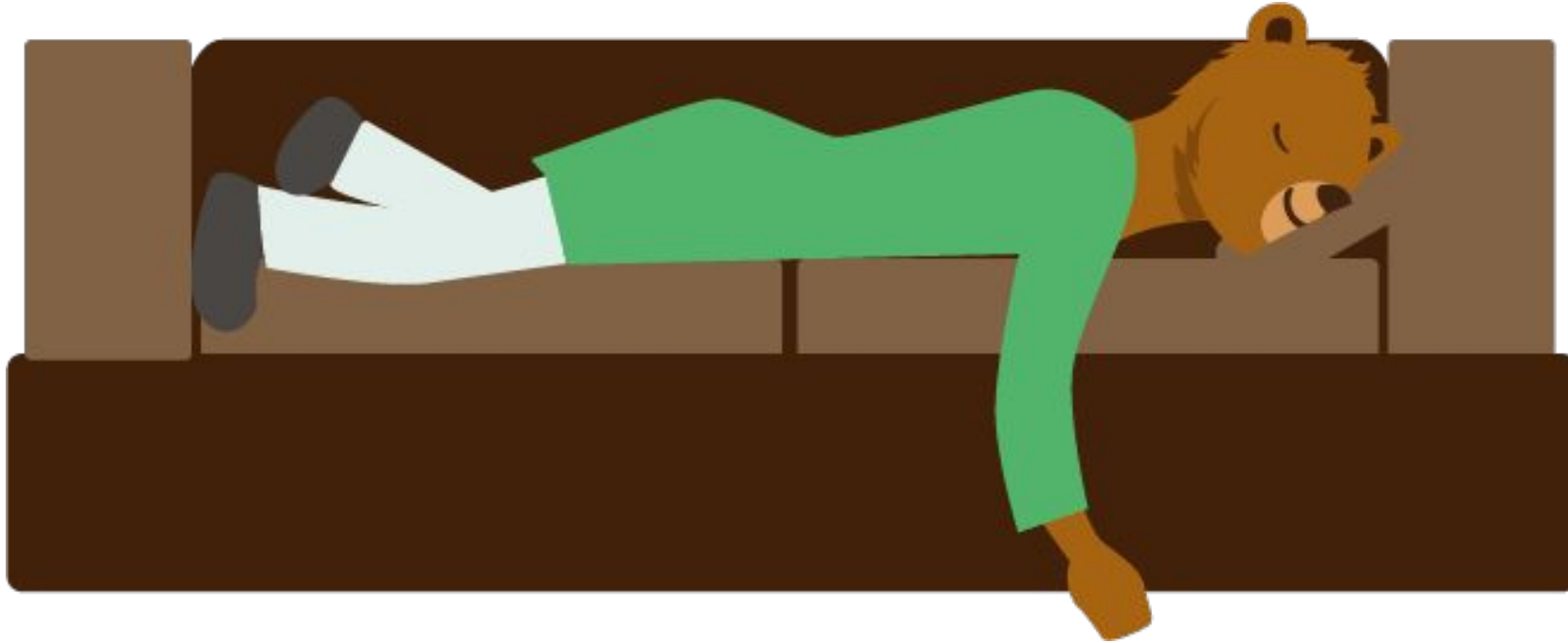
Geen kant-en-klare oplossingen
maar **motivatie** èn **zelfvertrouwen** bevorderen

Vraag: Waarom wil je dit en hoe
zou je het kunnen aanpakken?



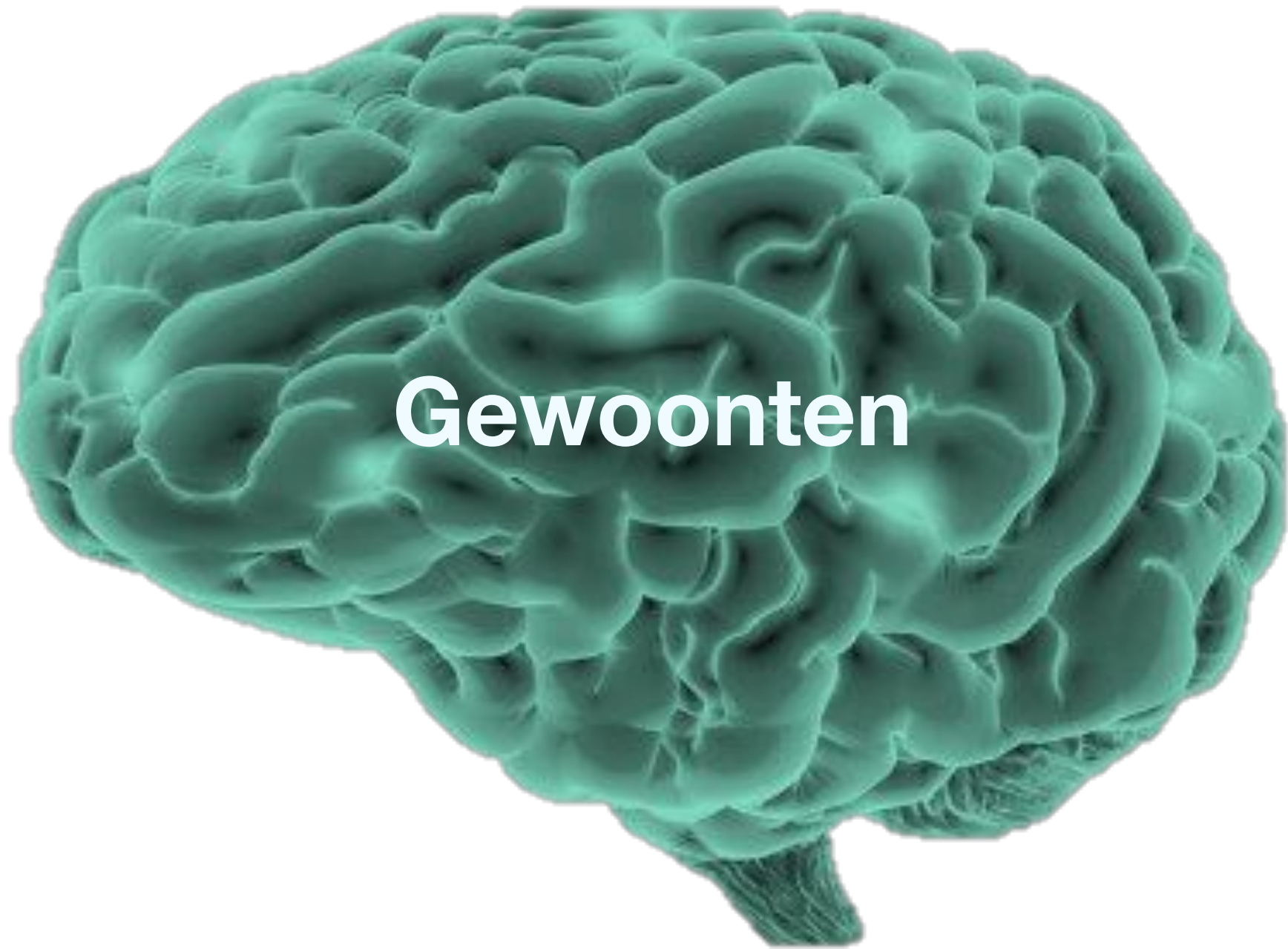
THE LAB
OF LIFE

Weerstand #3: Inertia



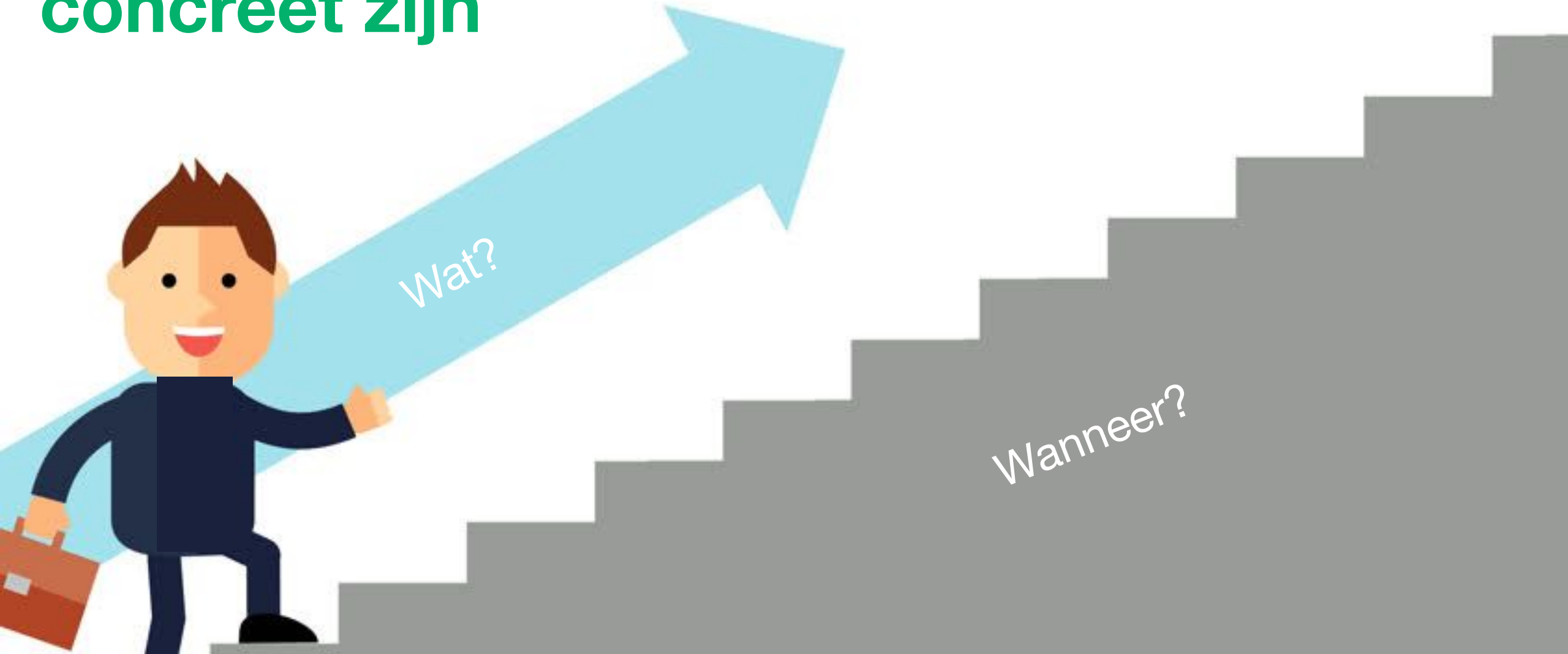


THE LAB
OF LIFE



Gewoonten

Kleine stappen maken
waarbij het tijdstip en de actie
concreet zijn



Inertia doorbreken



Ondersteun bij **implementatie van nieuw gedrag**:

Vraag: wat ga je wanneer precies doen?



THE LAB
OF LIFE

Eigen regie stimuleren?

- Autonomie en intrinsieke motivatie zijn voorwaarden
- Geen tips en tricks maar zelfvertrouwen bevorderen
- Hulp bij implementeren nieuw gedrag, gedragsverandering gaat niet vanzelf





THE LAB
OF LIFE

Begin bij het gedrag, bewustwording en inspiratie komt er achteraan.



Resultaten van pilot: reacties van studenten

“Naast mijn eigen ontwikkeling heeft het ook geholpen bij het portfolio 'professionele identiteit'.”

“Ik ben vooral meer over mezelf te weten gekomen. Daarnaast helpt het stellen van doelen.”

“Ik ben me meer bewust van mijn eigen welzijn, wat me energie geeft en wat juist niet, maar ik vind het nog moeilijk om er echt mee aan de slag te gaan.”

“Ik probeer er meer op te letten en mijn leerlingen meer ruimte te geven.”

“Vanuit mijn valkuilen en te horen van anderen hierover, beter in staat bespreekbaar te maken op stage, zowel bij leerlingen als ook mijn begeleiders dat ik ermee iets wil.”

“Het belang van meer aandacht voor welzijn van leerlingen, ik wil hier meer mee doen”

Wat ging er goed?

- De masterclass werd heel goed ontvangen.
- De training werd inhoudelijk hoog gewaardeerd.

Wat heeft aandacht nodig?

- Verwachtingsmanagement vooraf kon beter.
- Veel studenten waren al bezig met eigen welzijn met externe deskundigen.
- Directe koppeling met stage, interactie d.m.v. intervisie gewenst.
- Begin ruim van te voren met plannen (ook duidelijke relatie met inhoud).
- Bied het aan als een keuzemodule in de opleiding.

Toekomstig programma

- 1. Trainingsessie**
Meer energie voor de belangrijke zaken
- 2. Masterclass**
Hoe stimuleer je eigen regie in welzijn?
- 3. Verdiepingstraining**
Vertaalslag naar de praktijk/stage
3 x 2 uur
- 4. Evaluatie**
voor- en nameting en kwalitatief.



Verdiepingstraining

- Hoe houd je zelf een gezonde balans?
- Eigenaarschap / eigen regie stimuleren bij leerlingen, hoe doe je dat?
- Wie ben je, waar ben je goed in, wat zijn je valkuilen
- Jouw professionele relatie met de leerlingen, de betrokkenheid en effect van handelen:
 - Balans tussen persoonlijk en professioneel handelen.
 - Samenwerking met anderen
 - Grenzen aan handelen.



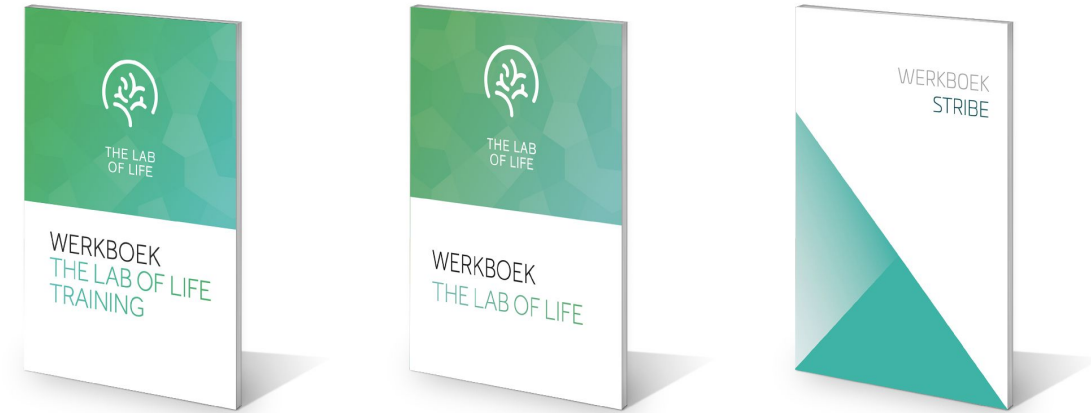
THE LAB
OF LIFE

Vragen?



Wat bieden we?

- Training voor docenten en studenten
- Lesprogramma MBO studenten
- Incompany trainersopleiding
- Maatwerkprogramma's
- Workshops en Lezingen



Bedankt!



THE LAB
OF LIFE