

Voorstel Gelukkige Docent Toolbox

GELUKKIGE
DOCENT

Hoi!

Allereerst wil ik je bedanken dat ik dit voorstel naar je mag sturen. Dat betekent dat je overweegt om te investeren in het welzijn van jullie studenten en dat is iets waar ik me elke dag mee bezig houd. Namelijk het gelukkig maken van studenten (vandaar Gelukkige Student ☺).

In dit voorstel kun je alle informatie terugvinden over de opleiding, De Gelukkige Docent Toolbox.

Veel leesplezier en ik ben benieuwd naar je reactie.

Liefs Marian



Gelukkige Docent Toolbox

Met de Gelukkige Docent Toolbox leer je via een duidelijke structuur welke thema's je kunt behandelen om studenten te begeleiden naar minder stress. Je hoeft daarbij niet op de stoel van de psycholoog te gaan zitten maar biedt de student handvaten en opdrachten zodat ze zelf leren om met stress om te gaan.

De Gelukkige Docent Toolbox is ontwikkeld door Marian Blaauwgeers. Marian heeft al honderden studenten geïnspireerd en begeleid via Gelukkige Student naar minder stress tijdens hun studententijd. Deze kennis en ervaring geeft ze door via de Gelukkige Docent Toolbox zodat je jouw lessen kan verrijken en de student hiermee helpt.

Thema's

De Gelukkige Docent Toolbox is opgebouwd uit de thema's die vanuit Gelukkige Student zich hebben bewezen als nuttig voor studenten. De thema's die terugkomen zijn:

> Me myself and I – hoe kan een student zich weer lekkerder in hun vel voelen. Wat vinden ze belangrijk en waar worden ze gelukkig van. Leer de student zichzelf centraal te stellen zonder egoïstisch te zijn.

> Happy thoughts – hoe kunnen studenten ervoor zorgen dat ze minder last hebben van piekeren, negatieve gedachtes en zelfs gedachtes positief inzetten. Je leert hoe studenten hier invloed op kunnen hebben.

> My body is a wonderland – wat kunnen studenten leren van hun lichaam? Wat zegt hoofdpijn, slecht slapen over hoe je je voelt? En hoe kun je energie krijgen van je lichaam? Ga samen met de studenten aan de slag met deze vragen :).

> Your future starts now – natuurlijk zijn studenten druk bezig met de studie en punten te halen. Maar wat willen ze met de studie? Wat kunnen ze hierna? Leer hoe je de studenten op een andere manier hierover na kunt laten denken.

Resultaat als je de Gelukkige Docent Toolbox hebt doorlopen:

- + Je hebt een structuur om studenten te begeleiden met stress,
- + Je krijgt meer dan 20 opdrachten die je toe kunt passen tijdens je lessen,
- + Je weet hoe je de thema's moet aanpakken om studenten preventief hiermee te helpen,
- + Je krijgt inspirerende en herkenbare voorbeelden en cases aangereikt die je tijdens de lessen kunt gebruiken.

Hoe werkt de Gelukkige Docent Toolbox?

- o Je krijgt onbeperkt toegang tot de online toolbox waar je al het materiaal terug kunt vinden die mag worden gebruikt tijdens de lessen.
- o In de toolbox komen de thema's terug die hierboven staan omschreven. In elk thema staat een werkboek vol met de oefeningen.
- o Elk thema heeft een video waarin het thema wordt toegelicht aan de hand van inspiratie en voorbeelden.
- o Mogelijkheid voor een 1 op 1 inspiratiesessie met mij waarin we samen kunnen sparren

Over Gelukkige Docent

Vanuit Gelukkige Student heb ik honderden studenten geïnspireerd, begeleid en geholpen om minder stress te ervaren tijdens hun studententijd. Jij als docent kan een belangrijke rol spelen in het leven van de student. Natuurlijk verschilt de intensiteit per student en sommige hebben meer begeleiding nodig dan de andere. Maar als SLB-er kun je het gesprek wel met de student aangaan om ze te helpen met vragen die verder gaan dan over hun studie alleen.

Ik heb verschillende docenten geholpen met het maken van hun lessen. Omdat de oorzaak van stress bij studenten allemaal verschillend kan zijn is het soms lastig om hier in een groep van 30 studenten aandacht aan te besteden. Daarom is de Gelukkige Docent Toolbox de oplossing. Daar vind je een online omgeving vol met oefeningen die je tijdens je les kunt toepassen. Daarnaast staan er verschillende ervaringen van studenten in die je tijdens je les bespreekbaar kunt maken. Daarmee gooi je het gesprek open en kun je de student inspireren om bij zichzelf te kijken hoe zij omgaan met stress en hoe zij dat ervaren.

Davina – Hanzehogeschool over de Gelukkige Docent Toolbox

Op een schaal van 1 tot 10 zou je het aanraden om mee te doen? Een 10! Met dit commentaar: “De dag was super goed verzorgd, leuke gadgets en veel enthousiasme en energie gezien. Voor mij persoonlijk heb ik veel gelezen, de online sessie gevolgd en nu live, en nu even verzadigd als het gaat om inhoud en tips. Het geeft me ook vertrouwen in hoe wij vandaag om zijn gegaan met cases. We zaten vaak best goed op één lijn met alleen nuanceverschillen. We zijn ook allemaal verschillende mensen met eigen voorkeuren.

Ik heb het heel inspirerend gevonden en wil graag nog van je expertise gebruik maken, en je hopelijk snel te treffen bij de Hanze samen met mijn andere PO collega's.

Dank voor alle goede zorgen!”

Mareikje Pfenning - Docent-onderzoeker HRM at Hanzehogeschool Groningen/ PhD candidate

“Marian en ik hebben regelmatig contact en wisselen we van gedachtes over stresspreventie onder studenten. We informeren en inspireren elkaar in ons werk. Marian heeft mij dan ook geholpen met inspiratie voor mijn project ‘studentenwelzijn’ binnen het instituut waarvoor ik werkzaam ben. We delen hetzelfde doel namelijk de student een zo’n fijn mogelijke studententijd te bieden. Marian is een super enthousiast en fijne persoon met wie ik heel graag samen werk.”



Investerings

De investering is opgebouwd uit verschillende elementen:

Onderdeel	Prijs	Aantal	Investering
<i>Gelukkige Student Toolbox</i> <i>Bestaande uit:</i> Onbeperkt toegang tot de toolbox 1 inspiratiesessie Toegang tot alle content in de online omgeving	€ 197,-	1	€ 197,-
		Totaal	€ 197,-

Alle bovenstaande bedragen zijn inclusief BTW.

Voor akkoord

Naam:

Instituut:

Handtekening:

Factuurgegevens:

Naam:

PO-nummer (indien nodig)

Adresgegevens:

Straat + huisnummer

Postcode + plaats

E-mailadres:

Telefoonnummer:

Op alle offertes en opdrachten zijn de algemene voorwaarden van marianblauwgeers.com van toepassing. Gelukkige Student en Gelukkige Docent zijn onderdeel van marianblauwgeers.com. [Lees hier de voorwaarden](#). Wanneer akkoord wordt gegeven op deze offerte wordt ook akkoord gegaan met deze voorwaarden.