

☀️ Summer Academy for Teachers - #SAFT

“Burn-out preventie in het onderwijs”

 Donderdag 21 augustus 2025 – 13u tot 21u30

 Vrijtijdscentrum De Meermin – Waasmunster

 €95 (inclusief koekjes, koffie, connectie én een energieboost)

Klaar om JOUW batterijen op te laden voor het nieuwe schooljaar?

Welkom op de **Summer Academy for Teachers** – dé dag waar jij centraal staat.

Een dag vol inspiratie, inzichten en concrete tools om het schooljaar gerust, energiek en gemotiveerd te starten. Zelfs als je nu al op je tandvlees en bomvol stress zit. Wij halen jou er door!

Wat vorige deelnemers zeiden:

“Na één oefening voelde ik al een verschil. Dit werkt écht.”

“Een lange dag? Nee, hoor! Door jullie positieve vibe en toffe dynamiek, vloog de dag voorbij.”

“Jullie zijn een top-duo!”

“Mijn schrik voor het komende schooljaar? Helemaal weg.”

💛 Dit is geen saaie studiedag, maar wel een traktatie voor jezelf.

Vier workshops in één dag:

1. **Piekergedrag omdraaien** – van overdrive naar helderheid
2. **Verbinding zonder veel gedoe** – verbinding met elke leerling
3. **Zelfinzicht als hefboom voor gedrag** – lastige leerlingen (of collega's) begrijpen & sturen
4. **Dag stress - Hallo rust** – stress loslaten in 2 minuten (voor jezelf én je klas)

 Inschrijven? [Easy peasy: klik hier](#)



Meer info? Lees  verder.

Workshop 1 – Positief Piekeren (Erika Van Hooste)

Van piekerfabriek naar denkkraft

“Help, die zware klas komt naar mij!” of “De directeur kijkt zo kwaad. Wat heb ik nu weer misdaan?”

Herken je dit? Die ene gedachte die een hele mallemolen in gang zet. Weg energie! Knoop in je maag. In deze workshop leer je jouw gepieker ombuigen tot een krachtbron.

Je ontdekt:

- hoe je negatieve gedachten kan “fileren als een chef”
- hoe je pieker-gedachten kan omdraaien naar power-gedachten
- hoe je je hoofd lichter maakt zonder veel gedoe

✨ **Resultaat:** meer zelfcontrole, energie en zelfvertrouwen

👉 [Ja! Ik stop met piekeren](#)

Workshop 2 – Verbinding zonder veel gedoe (Ann Callebaut)

Snel en subtiel connecteren

Sommige leerlingen spreken een taal die jij niet verstaat. Lastig. Ontdek hoe je met 5 liefdestalen (+ een geheime 6de!) de deur naar het hart van elke leerling kan openen. Zo krijg je hen aan jouw kant en mee in jouw verhaal. Werkt ook bij lastige collega's en eigenwijze directeurs. ;-)

Je leert:

- je eigen liefdestaal kennen
- de taal van je leerlingen herkennen

- krachtige verbindingen creëren, ook bij pittige karakters en stille watertjes

🌟 **Resultaat:** een hechte klas waar iedereen zich gezien en gewaardeerd voelt.

👉 [Ja! Maak me meertalig](#)

🌀 Workshop 3 – Zelfinzicht als hefboom voor gedrag (*Ann Callebaut*)

💡 Over spiegels en triggers

Lastige leerlingen drukken soms op onverwachte knopjes. Je voelt je een balletje in een flipperkast. Je ziet alle hoeken van de kamer. En dat wil je net niet. In deze workshop ontdek je wat hun gedrag jou komt vertellen en vooral ... hoe hiermee écht aan de slag kan.

Je leert:

- gedrag vertalen naar onderliggende behoeften
- triggers omzetten in “glimmers” (positieve signalen)
- met rust en controle voor de klas staan - no matter what

🌟 **Resultaat:** frustratie daalt, begrip groeit, en storend gedrag verdwijnt vaak vanzelf

👉 [Ja! Geef me die controle](#)



Workshop 4 – Dag stress - Hallo rust (*Erika Van Hooste*)

💡 Mini-meditatie als tussendoortje

Praktische, snelle ontspanningsoefeningen die je overal kan doen – alleen of met je klas.

Je leert:

- simpele oefeningen met een direct effect
- je zintuigen inzetten om rust te creëren
- energie en focus vast te houden tot het einde van de dag

🌟 **Resultaat:** minder stress, meer kalmte, meer focus en “Tijd-Over”-tijd.

👉 [Ja! Zennnn](#)

🎯 **Waarom jij dit niet wil missen:**

- je voorkomt een (nakende) burn-out
 - je gaat naar huis met concrete, toepasbare tools
 - je voelt meer motivatie, voldoening en vreugde
 - je start het schooljaar met een frisse blik, leeg hoofd en hernieuwde energie
-

📣 **Praktisch**



Donderdag 21 augustus 2025 – 13u tot 21u30



Vrijtijdscentrum De Meerman – Waasmunster (gratis parking)



€95 (inclusief koekjes, koffie, connectie en energieboost)

👉 [Klik hier om in te schrijven!](#)

 **Vragen?** Stel ze gerust! We bijten niet ... enkel in koekjes.

- Erika: inbalansstekene@gmail.com
- Ann: info@despiegelacademie.be

💛 Als je blijft doen wat je altijd deed, verandert er niets.

Gun jezelf een dag die het verschil maakt. Nu en nog lang daarna.

#SAFT – Summer Academy for Teachers 💛