

LERAREN MAKEN HET VERSCHIL!

ENERGIEK LESGEVEN

WOENSDAG 1 JUNI 2022

BEOORDEELD

MET EEN

9,0



HAAL ALLES UIT JOUW TEAM
* BOEK EEN TEAMARRANGEMENT *
HAAL ALLES UIT JOUW TEAM

ERIK SCHERDER
Expert op het gebied
van neuropsychologie



JESSICA VAN WINGERDEN
Gepromoveerd op
bevlogenheid in
het onderwijs



Dagvoorzitter

Art Rooijackers



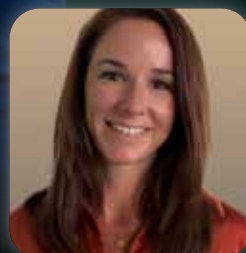
Remco Claassen



Mark Tuitert



Jan van Setten



Kirsten Cuppen

WAT LEER JE OP DEZE DAG:

HAAL MEER UIT JEZELF
VOOR BETERE LEERLINGEN-
PRESTATIES

IN TIJDEN VAN
DRUKTE: BLIJVEN
BRUIZEN

MEER ENERGIE VOOR
DE KLAS ÉN BUITEN
SCHOOLTijd

MENTAAL EN
FYSIEK IN
TOPCONDITIE

ONTSPANNINGSCADEAU

TICKET VOOR
TEACHERTAINMENT
T.W.V. € 24,95



HERKEN JE DIT?

Soms kom ik thuis van het werk en heb ik het gevoel alsof ik een marathon gelopen heb.

Uitgeput steek ik de sleutel in het slot van de deur en stap naar binnen. Nog voor ik mijn jas uit heb kunnen doen staat daar mijn bijna 4-jarige zoontje: "Papa, papa, papa, kom je spelen?"

"Natuurlijk!", zeg ik. Maar tegelijkertijd merk ik dat ik eigenlijk maar weinig puf heb om over de grond te kruipen en verstopper te spelen. Na een half uur spelen moet ik toch beginnen met koken. Het is mijn kookdag, dus ik zet de pannen op het vuur, dek de tafel en terwijl ik op weg ben naar de kliko om het afval weg te gooien stap ik op een blokje duplo. Ik zucht een keer diep en verzamel m'n laatste energie. Eerst maar eens al dat speelgoed opruimen voordat we aan tafel gaan.

Naast een zoontje heb ik ook een dochtertje van ruim een jaar. Na het eten moeten ze allebei nog in bad, aangekleed worden en moeten er boekjes voorgelezen worden. Ik bof, want de meeste zorg voor die twee kleine schatten neemt mijn vriendin voor haar rekening. Als dat vlekkeloos gelukt is, komen we om 20.00 uur beneden en ruimen we samen de tafel af en de keuken op.

Tussen 20.30 en 21.00 uur plof ik op de bank en denk ik: vandaag sla ik het sporten echt even over. Voor mij alleen nog maar benen omhoog op de bank. Echt geen puf meer om ook nog maar iets te ondernemen. Maar morgen zal echt wel een betere dag worden houd ik me voor, terwijl ik vind dat ik wel een zak chips heb verdiend.

Op zulke dagen denk ik dan terug aan de gesprekken die ik heb gehad met de sprekers

in dit programma. Want ook op deze dagen kan ik andere keuzes maken om energiever de dag te eindigen. Mijn werk en privé zijn op zo'n dag niet in balans. Ook mijn voeding neem ik op zulke dagen minder serieus. Daarnaast heb ik te veel gevraagd van mijn brein, waardoor ik niet alleen mentaal vermoeid ben, maar ook niet optimaal heb gefunctioneerd die dag.

Door de tips en handvatten van professionals op het gebied van vitaliteit zijn dit soort dagen voor mij gelukkig uitzondering en niet structureel. Ik gun dus iedereen die een hoge werkdruk ervaart, moeite heeft met werk en privé in balans te houden, mentale druk voelt en/of weinig energie heeft om in de vrije tijd nog iets te ondernemen, dezelfde tips en handvatten. Zeker ook in tijden waarin corona flinke invloed heeft op onze energiehuishouding. Vandaar dat ik samen met een team wetenschappers, vitaliteitsexperts en onderwijsprofessionals een programma heb ontwikkeld waarmee je in tijden van drukte blijft bruisen, meer energie hebt in de klas en na schooltijd, mentaal en fysiek in topconditie komt en blijft én uiteindelijk meer uit jezelf haalt voor betere leerlingenprestaties.

Ben je hiernaar op zoek? Dan zie ik je op 1 juni aanstaande! We gaan er namelijk een super energieke dag van maken die blijvend impact heeft op jouw vitaliteit!

> FRANK CANNEGIETER
Oprichter 'Leraren maken het verschil!'



LERAREN MAKEN HET VERSCHIL! **ENERGIEK LESGEVEN**

WOENSDAG 1 JUNI 2022

Het onderwijsveld is prachtig om in te werken. Jouw klas profiteert van alle energie die jij dagelijks in het online en offline lesgeven stopt. Je ziet jouw leerlingen gedurende het jaar groeien. Dat geeft energie. Maar om elke dag een topprestatie te kunnen leveren, vraag jij veel van je lichaam en geest. Dit merk je vaak niet van de een op de andere dag, maar langzaam loopt ook jouw energietank leeg. Het is heel belangrijk om die tank goed gevuld te houden. Want een niet gevulde tank gaat ten koste van jouw gezondheid, plezier en zelfs ten koste van de leerlingenprestaties.

WAT LEER JE OP DEZE DAG:

- > Haal meer uit jezelf voor betere leerlingenprestaties
- > In tijden van drukte: blijven bruisen
- > Meer energie voor de klas én buiten schooltijd
- > Mentaal en fysiek in topconditie





ENERGIEKE
PERFORMER
EN REBELSE
TRAINER

REMCO
CLAASSEN

DAGPROGRAMMA

BLOK 1

WERK-/PRIVÉBALANS

JESSICA VAN WINGERDEN

- > Met passie en energie voor de klas
- > Eigen regie over werk en privé
- > Gelukkig(er) zijn in je werk en buiten schooltijd
- > Op een goede manier blijven ontwikkelen. Hoe doe je dat?

DÉ SPREKER ALS HET
GAAT OM BEVLOGENHEID
IN JE WERK

JESSICA
VAN WINGERDEN

BLOK 2

MENTAAL EN FYSIEK IN TOPCONDITIE - ONLINE MASTERCLASS

ERIK SCHERDER

- > Welk effect heeft een gezond en uitgerust brein op jouw prestaties?
- > Gevolgen van mentale belasting voor de hersenen
- > Hoe krijg je jouw brein en lichaam in topconditie voor een topprestatie?
- > Brain-power

ENERGIEK VOOR DE KLAS

KIRSTEN CUPPEN

- > Elke dag een energieke lesdag
- > Het is een 'lifestyle'
- > Leraren verdienen het allerbeste
- > Ook na schooltijd bruisen!

"OMGAAN MET STRESS?
NIKSSEN HELPT NIET, BEWEGEN
IS EEN WONDERMIDDEL"

ERIK SCHERDER



Art Rooijackers



Jessica van Wingerden



Erik Scherder



Remco Claassen



Kirsten Cuppen



Mark Tuitert



Jan van Setten

BEOORDEELD

MET EEN

9,0



“HAD NIET
VERWACHT DAT
IK ZOVEEL ENERGIE
ZOU KRIJGEN!”

OUD-DEELNEMER
EVENT

BLOK 3 PERSOONLIJK LEIDERSCHAP

REMCO CLAASSEN

- > Hoe haal je het allerbeste uit jezelf?
- > Jij staat aan het roer
- > Stel je persoonlijke mission statement op

> SCHRIJF JE IN!

Kijk voor meer informatie of om direct in te schrijven op lerarenmakenhetverschil.nl

> ONTSPANNINGSCADEAU

Ticket voor
Teachertainment
t.w.v. € 24,95

Een avondje vermaak, waar je ook nog iets van opsteekt!



BLOK 4 INGREDIËNTEN VOOR EEN ENERGIEKE BASIS

MARK TUITERT

- > Mentale weerbaarheid
- > Omgaan met energieslurpers
- > Belang van voeding en bewegen
- > Hoe breng ik verandering in mijn energielevel?
- > Positiviteitsinjectie

LEVEN IS VERWARREND EENVOUDIG

JAN VAN SETTEN

- > L.I.V.E. = Leven is verwarrend eenvoudig
- > Waar sta je voor? Waar ga je voor?
- > Je leven op vol vermogen zetten

LERAREN MAKEN HET VERSCHIL! ENERGIEK LESGEVEN

PRAKTISCHE INFORMATIE

> DATUM

WOENSDAG 1 JUNI 2022

> TIJD

INLOOP: 8.00 uur | AANVANG PROGRAMMA: 9.15 uur

AFSLUITING: 17.00 uur

> LOCATIE

BEATRIX THEATER UTRECHT

(goed bereikbaar met openbaar vervoer)

> INVESTERING

Omdat Dyade veel waarde hecht aan gezonder en vitaler onderwijs, nemen zij een deel van jouw inschrijfgeld op zich.

~~€ 479,-~~ € **399,-** (vrijgesteld van btw)

WAT LEVERT 'LERAREN MAKEN HET VERSCHIL!' JOU OP?

- > Je ben in staat krachtige keuzes te maken
- > Je bent in staat een betere balans te creëren tussen werk en privé
- > Je leert hoe je je brein in een mentale topconditie krijgt
- > Meer energie voor de klas en erbuiten
- > Je krijgt inzicht om veerkrachtiger te zijn en om te gaan met tegenslagen
- > Je krijgt inzicht in wat een optimaal energie-huishouden betekent voor jouw leerlingen
- > Teachertainment ticket t.w.v. € 24,95
- > Geheel verzorgde dag in het theater
- > Certificaat van deelname

> ONTSPANNINGSCADEAU TICKET VOOR TEACHER TAINMENT T.W.V. € 24,95

Een avondje vermaak, waar je ook nog iets van opsteekt!



> SCHRIJF JE IN!

Kijk voor meer informatie of om direct in te schrijven op lerarenmakenhetverschil.nl

HEB JE VRAGEN OF OPMERKINGEN?

Wij beantwoorden ze graag! Stuur een mail of bel ons even. Onze contactgegevens zijn:

@ info@lerarenmakenhetverschil.nl

030 - 30 35 020

lerarenmakenhetverschil.nl



> OP ZOEK NAAR VERVANGING?
(OM DEZE STUDIEDAG BIJ TE KUNNEN WONEN)
[LERARENMAKENHETVERSCHIL.NL/VERVANGING](https://lerarenmakenhetverschil.nl/vervanging)

TIP MAAK GEBRUIK VAN JE **PROFESSIONALISERINGSBUDGET!**

Dyade

VLC & PARTNERS



BEATRIX
THEATER