Verbeta
Brugstraat 10
5042 SB Tilburg

013 59 47 671
info@verbeta.nl
verbeta.nl

Ontwikkelen van veerkracht in het onderwijs: Leerkracht en leerling, samen sterk.

Onderwijs is essentieel voor de ontwikkeling van leerlingen en de samenleving. Het biedt kennis, vaardigheden en waarden die nodig zijn voor toekomstig succes. Tegelijkertijd kampt het Nederlandse onderwijs met uitdagingen zoals een groeiend lerarentekort, toenemende werkdruk en hogere administratieve lasten. Het werk in de klas wordt complexer door differentiatie en veranderend leerlinggedrag. Leerlingen ervaren druk door sociale verwachtingen en prestatiedruk, wat mentale gezondheidsproblemen zou kunnen veroorzaken. Deze uitdagingen vragen veel van de veerkracht van zowel leerkrachten als leerlingen. Om het onderwijs nu en in de toekomst goed tot zijn recht te laten komen is het cruciaal te investeren in hun vaardigheden. Zo kunnen leerkracht en leerling met plezier, energie en duurzame inzetbaarheid blijven leren en werken.

Veerkracht als fundament
Bij Verbeta geloven we dat naast het samen optimaliseren van werkprocessen en de werkomgeving, het versterken van veerkracht een belangrijkste sleutel is voor goed onderwijs. Veerkracht is het vermogen om duurzaam en met vertrouwen om te gaan met stress, druk en tegenslagen. Het is de vaardigheid om spanning te reguleren, uitdagingen te doorstaan en ervan te leren.

Veerkracht is een vaardigheid die je kunt ontwikkelen en versterken. En dan het liefst zo vroeg mogelijk in iemands leven. Door te investeren in de veerkracht van leerkrachten en leerlingen staan ze steviger in hun schoenen – op school én daarbuiten.

Onze filosofie: van leerkracht naar leerling
Onze filosofie begint bij de *leerkracht*, omdat je pas iets kunt overbrengen als je het zelf hebt ervaren en beheerst. We starten met het versterken van de veerkracht van leerkrachten, zodat zij deze kunnen doorgeven aan hun leerlingen. Via een train-de-trainer programma ondersteunen we *mentoren en loopbaanbegeleiders* in het ontwikkelen van veerkracht bij leerlingen, zodat dit duurzaam in de schoolcultuur wordt verankerd. Daarnaast leren we *leerlingen* praktische vaardigheden en tools om zelf veerkrachtiger te worden. Zo creëren we een leeromgeving waarin zowel leerkrachten als leerlingen zich kunnen ontwikkelen en groeien.

Veerkracht van de leerkracht

In een ervaringsgerichte en interactieve **individuele veerkracht training** werken we aan inzicht in spanning en het vergroten van veerkracht door het ontwikkelen van mindset, jezelf zien als belangrijke hulpbron en het aanleren van praktisch toepasbare tools. Wanneer een leerkracht zich bewust is van stresssignalen en de natuurlijke reacties daarop, kan dit leiden tot verschillende voordelen. Het stelt hen in staat om veerkrachtige denk- en handelingspatronen te ontwikkelen, die zij vervolgens ook uitstralen in de klas. Dit draagt uiteindelijk bij aan hun langdurige inzetbaarheid en welzijn.

Train-de-trainer

In een **vervolgtraining (‘train- de- trainer’)** begeleiden we mentoren en loopbaanbegeleiders hoe ze de eigen aangeleerde vaardigheden en inzichten kunnen overbrengen op hun klas. In deze verdiepende training leren zij niet alleen hoe ze veerkracht bespreekbaar maken in de klas, maar ook hoe ze leerlingen helpen omgaan met bijvoorbeeld toets stress, sociale druk en teleurstellingen. Ze krijgen begeleiding bij het toepassen van deze concrete methodes in hun dagelijkse praktijk en ontvangen hulpmiddelen die helpen om veerkracht structureel in het dagelijks onderwijs te verankeren.

Veerkracht van de leerling

Vergelijkbaar met de individuele veerkracht training van de leerkracht, richten we ons ook direct op de leerling door een inspirerende en interactieve **individuele veerkracht les.** In deze les maken we stress en spanning bespreekbaar, hoe je het zelf en bij een ander herkent en gaan we aan de slag met praktische tools voor het reguleren van deze spanning bij leerlingen.

Leerlingen worden beter uitgerust om hun eigen welzijn te beheersen en zich staande te houden op het moment dat zij spanning, sociale druk, prestatiedruk of anderszins ervaren. Deze lessen kunnen geïntegreerd worden in bijvoorbeeld mentoruren, loopbaanbegeleiding en andere (buitenschoolse) onderwijsmomenten.

Wat kenmerkt ons en onze aanpak?
Bij Verbeta combineren we kennis van de onderwijscontext met wetenschappelijk onderbouwde inzichten uit de gedragswetenschap, stressmanagement en de militaire wereld. Onze trainers hebben ervaring in het onderwijs en zijn daar dagelijks actief. Daarnaast werken we samen met trainers met een militaire achtergrond, wat onze lessen en trainingen uniek maakt. Deze militaire ervaring biedt waardevolle inzichten in het effectief omgaan met spanning en uitdagingen, waardoor onze aanpak zowel inspirerend als effectief is.

Onze aanpak richt zich niet alleen op de individuele leerkracht of de leerling, maar op de dynamiek tussen beiden, waarbij we veerkracht als duurzame verandering integreren in het onderwijs. “Samen sterk!”.

We geloven in leren door te doen, met ervaringsgerichte methodes zoals simulaties, inzet van een VR-bril en escaperooms die in staat stellen om de praktische tools om veerkracht te versterken daadwerkelijk te ervaren. We bieden geen abstracte theorieën, maar direct toepasbare tools en methoden. Zo helpen we scholen bij het creëren van een versterkende leeromgeving waarin veerkracht en duurzame inzetbaarheid centraal staan.

Meer weten?
Meer veerkracht op jouw school nodig? En wil jij als mentor, leerkracht of schoolleider bijdragen aan een omgeving waarin zowel leerlingen als leerkrachten leren omgaan met stress, werkdruk en uitdagingen?

Neem contact met ons op, en we bespreken graag hoe we veerkracht structureel in jouw onderwijspraktijk kunnen verankeren en geven je meer inzicht in onze aanpak.

📍 Verbeta – Brugstraat 10, 5042 SB Tilburg
📞 013 59 47 671
📧 info@verbeta.nl
🌐 verbeta.nl