

DRUK!

Hoe ga je er mee om?
Wat doe je eraan?

Meer dan 1 op de 3 jongeren ervaart prestatiedruk. Tijdens deze conferentie zullen we dieper ingaan op de effecten van druk en stress op jongeren.

Dit evenement biedt een platform voor onderwijsprofessionals, studenten, academici, managers en beleidsmakers. Binnen het voortgezet en hoger onderwijs.

Janine Al Mawla en Niels van der Graaff heten u vandaag welkom.

Programma

13:30 Inloop en workshops kiezen

14:00 Keynote Steven Pont

Rust!

15:00 Ronde 1

Prestatiedruk en schoolstress:
Trimbos instituut

Inzicht, uitzicht en actie
HAN

Het draait om welzijn
HAN

**Loop je over?
Gooi het op tafel!**
Zorgteam Isendoorn College

Welbevinden studenten
RU

16:30 Ronde 2

Goed luisteren naar je gevoel
André Baars RU

'Uit je hoofd'
Sport en mentale skills SOLVE

Door het Geluid
Casuïstiek uit collegezalen

Meer natuur minder druk!
VHL en Eligant College

Studentenforum
Diverse studenten

Schoolbeleid onder druk
Steven Pont

.....
Pauze
.....

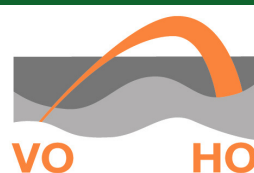
.....
Ronja tekent
17:30 Borrel



**Dominicus College
Nijmegen**

**Energieweg 93,
6541 CZ Nijmegen**

Donderdag 25 april 2024



**PLATFORM VO-HO
ARNHEM - NIJMEGEN**

DRUK!

Hoe ga je er mee om?
Wat doe je eraan?

Keynote: Steven Pont



Ontwikkelingspsycholoog, schrijver, columnist en tv-persoonlijkheid Steven Pont gaat op zijn geheel eigen wijze in op wat het onderwijs kan doen om – bij voorkeur structureel – de mentale weerbaarheid en motivatie van hun leerlingen of studenten te stimuleren en vergroten.

Steven: "Juist ook in het onderwijs hebben we een belangrijke rol als het gaat om het mentale leven van onze leerlingen of studenten. We zijn er om ze vakken aan te leren, maar ook om ze op het werkelijke leven voor te bereiden, zoals crises en persoonlijk moeilijk te verwerken gebeurtenissen. De maatschappij gaat steeds meer het karakter krijgen van winners of losers."

Hoera, prestatiedruk...!

Prestatiedruk en schoolstress – Welbevinden op School



Herken je dat studenten en leerlingen druk en stress ervaren door school of huiswerk? En ben je op zoek naar manieren om prestatiedruk te verminderen en welzijn te bevorderen? Als school duurzaam aan de slag gaan met het verminderen van prestatiedruk vereist een holistische aanpak, met betrokkenheid van docenten en ouders. Een integrale aanpak waarbij aandacht is voor het onderwijsproces en het welzijn van leerlingen. Deze workshop van het Trimbos Instituut biedt op interactieve wijze handvatten om (morgen al) daadwerkelijk aan de slag te kunnen, met behulp van tools en best practices. Uiteraard geven Thera Knopperts (adviseur gezondheidsbevordering bij de GGD regio Utrecht) en Liza Poppens (schoolpsycholoog bij Yuverta MBO in Houten) je ook het hiervoor benodigde inzicht in de problematiek, cijfers en achtergronden en de oorzaken en gevolgen van prestatiedruk. Ook wordt er tijdens de workshop ruimte geboden voor de uitwisseling van kennis en ervaringen onder de deelnemers.



**Trimbos Instituut
Thera Knopperts & Liza
Poppens**

Met meer natuur minder druk!



**Van Hall Larenstein &
Eligant College
Michaël Steeghs & Floor van
der Werf & Sanne Willemsen &
Robin Visser & Renske van der
Meer**

Het belang van een groene omgeving en natuur voor de lichamelijke, cognitieve en sociaal-emotionele ontwikkeling wordt in het onderwijs steeds meer erkend. Bekend is bijvoorbeeld dat groene schoolpleinen veel gunstige effecten hebben op de ontwikkeling, het welzijn en de natuurhouding van kinderen. Tegelijkertijd komen kinderen en jongeren steeds minder buiten en worden ze steeds ongezonder. Studenten Mens en Natuur van de 'groene' Hogeschool van Hall Larenstein ontwikkelen een lesmiddag in de natuur voor 4-havo leerlingen van het Eligant Lyceum die de Praktijkroute Havo-Educatie volgen.

In de workshop – die uiteraard buiten plaatsvindt – delen we onze ervaringen uit deze 'casus' en willen we de mogelijkheden die natuur biedt om 'druk' in het onderwijs te verminderen samen verder verkennen.

DRUK!

Hoe ga je er mee om? Wat doe je eraan?

Inzicht, uitzicht en actie



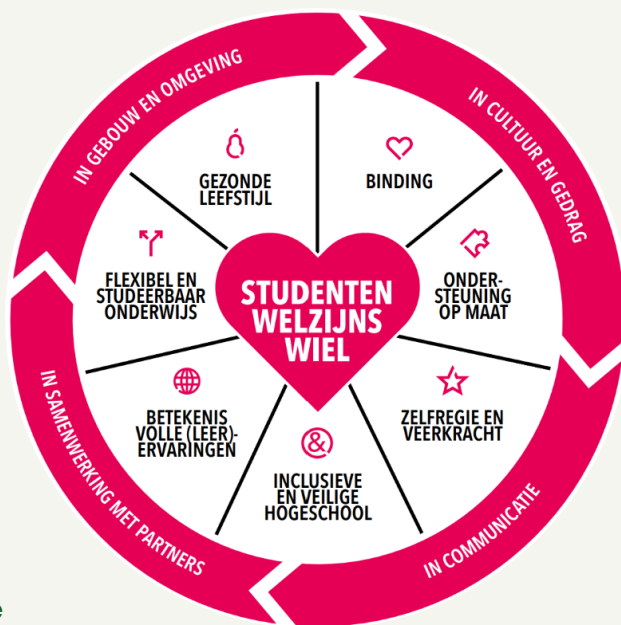
HAN
Marloes Nas

Inzicht, uitzicht en actie; omgaan met prestatiedruk volgens de principes van Hoofd, Hart & Handen. In deze workshop word je uitgedaagd om naar binnen en naar buiten te kijken. Hoe ervaar jij prestatiedruk? Word deze druk opgelegd door anderen of doe je dat (ook) zelf? Met inzicht in jezelf en uitzicht op de wereld om je heen kan je gericht keuzes maken en in actie komen. Ook onderzoeken we de kracht van de groep; hoe kan een stevige community bijdragen aan het verminderen van prestatiedruk? Je gaat naar huis met direct toepasbare tools voor je eigen lespraktijk. Marloes Nas is Facilitator Hoofd, Hart & Handen binnen de HAN. HHH heeft als missie het creëren van betekenisvol onderwijs waarin de gehele mens, met al zijn vormen van intelligentie, wordt aangesproken.

Het draait om welzijn

Bij de HAN omschrijven we welzijn als: "Tevreden zijn over jezelf en plezier hebben in leren en studieactiviteiten. Je fysiek, sociaal en mentaal goed voelen, niet alleen op de HAN maar ook daarbuiten." Studentenwelzijn zit overal in: in hoe prettig je je voelt in de ruimte, in hoe je lesrooster is gepland, in een glimlach als je het gebouw binnenkomt, of je je lessen interessant vindt, of je je welkom voelt, ... Dat is dus iets waar iedereen een rol in kan hebben.

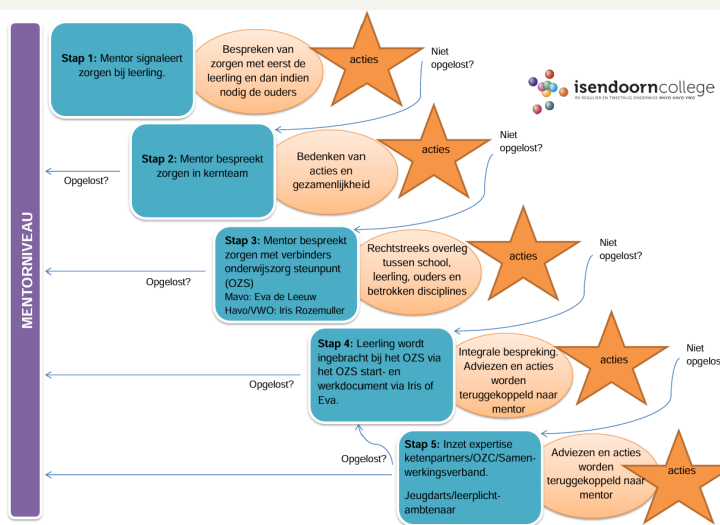
In het wiel van studentenwelzijn, geeft de HAN aan op welke thema's zij bij wil dragen aan het welzijn van haar studenten. Tijdens deze workshop krijg je een toelichting op dit wiel en ga je aan de slag met hoe je het wiel kan gebruiken binnen jouw eigen school en jouw werk. Waar zitten verschillen en overeenkomsten met jullie eigen praktijk? We wisselen best practices uit en ontdekken waar jij of jouw school (meer) werk van wil maken en waar we samen kunnen optrekken. We leren daarnaast van elkaars praktijk wat bijdraagt in de aansluiting tussen VO en HO. Aan het einde van de workshop heb je ook een actiepoint voor morgen klaar.



HAN
Angelique van Zuilen-Voets

Loop je over? Gooi het op tafel!

Over de rol van het zorgteam in jouw school



Isendoorn College
Ilse Fett

Als zorgteam heb je rechtstreeks te dealen met druk en stress bij jongeren. In deze workshop vertellen we iets over de visie en aanpak van ons zorgteam op het Isendoorn College. We gaan met elkaar in gesprek om ervaringen uit te wisselen en ons in de rol van zorgteams te verdiepen. Wat kunnen zorgteams doen om druk en stress bij jongeren te helpen verminderen – in preventieve of activerende of curatieve zin?

DRUK!

Hoe ga je er mee om?
Wat doe je eraan?

Goed luisteren naar je gevoel



Radboud Universiteit
André Baars

Het leerproces, dat aan de basis staat van onze psychische ontwikkeling (cognitief, sociaal en emotioneel), is een emotioneel gedreven proces. Ongemakkelijke gevoelens zoals stress, angst en twijfel zijn daarbij net zo belangrijk als de aangename gevoelens van nieuwsgierigheid en enthousiasme. Prestatiedruk is dus in wezen geen probleem. Hoe wij gevoelens van stress en druk interpreteren zorgt voor veel van ons lijden. Wij hanteren in het onderwijs en in de maatschappij hardnekkige misvattingen over het leerproces waardoor we o.a. de kostbare informatie die onze gevoelens ons geven, niet in ons voordeel gebruiken. In zijn workshop legt André Baars stapsgewijs uit hoe we het leerproces in ons voordeel kunnen sturen door goed te luisteren naar onze gevoelens.



Start om 16:15, i.p.v. 16:30

'Uit je hoofd'

'Tijdens de workshop van Solve gaan we met elkaar nadenken en ervaren hoe we sport als middel kunnen gebruiken om leerlingen/jongeren aan sociale en mentale vaardigheden te laten werken. De vijf thema's die we bij Solve gebruiken in onze methodiek komen terug in de workshop. Ieder thema wordt (interactief) behandeld, zodat je ook zelf ervaart hoe wij de brug slaan tussen een sport/beweeg opdracht en een mentale skill'.

Ik ben Rens Vos (27 jaar) en MSc Sport- en beweeginnovatie. Ik heb mijn topsport als Crossfit atleet gecombineerd met mijn passie voor het mentale welzijn van jongeren. Daar is de organisatie Solve uit ontstaan.



Solve
Rens Vos

Door het Geluid



Stichting Door het Geluid
Hannah van Weerden &
Tobias Teunissen

Bent u ook bezorgd over de groeiende druk die studenten ervaren om te excelleren? Uit recent onderzoek blijkt dat maar liefst 97% van de studenten stress ervaart, waarbij 54% te maken heeft met prestatiedruk. De Monitor Mentale Gezondheid en Middelengebruik benadrukt de urgentie van deze kwestie, en wellicht merkt u het zelf ook in uw dagelijkse interacties met studenten. De druk om het perfecte leventje te leiden voor de buitenwereld is hoog en in het studentenleven is weinig tot geen ruimte voor tegenslag. Toch kunt u een rol spelen in het herkennen van deze problematiek en het gesprek met ze aangaan kan echt het verschil maken. Daarom nodigen wij u uit voor het gesprek in de workshop van 'Door het Geluid'. Deze studenten delen hun inzichten en samen met u bespreken ze de thematiek aan de hand van casuïstiek uit de collegezalen. Deze workshop biedt een unieke kans om samen te werken aan het herkennen van signalen, het begrijpen van de achterliggende problematiek en het opbouwen van een ondersteunende omgeving voor studenten.

DRUK!

Hoe ga je er mee om?
Wat doe je eraan?

Studentenforum



In dit forum ga je in gesprek met studenten van verschillende instanties en achtergronden. Zij zullen hun ervaringen delen over het thema DRUK!

Daarna zullen we in gesprek gaan met deze studenten en kun je alle vragen die je hebt stellen.

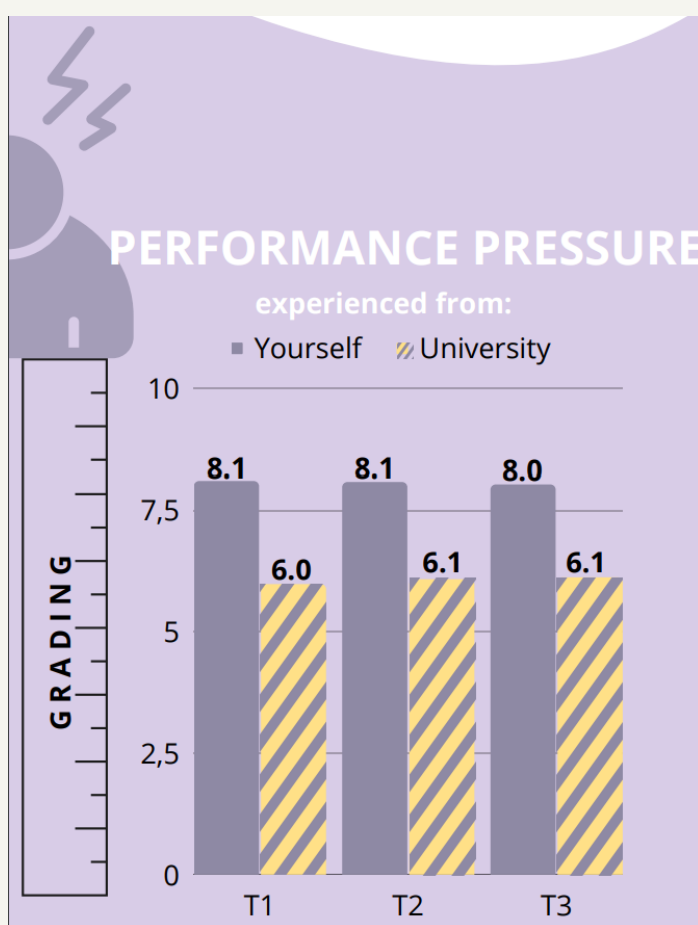
HAN
Espoir Gatumba

Welbevinden studenten

Tijdens de workshop gaan we met elkaar nadenken over wat prestatiedruk is en wat hierop van invloed is.

Ook presenteren we actuele cijfers over hoe het gesteld is met prestatiedruk, studiebeleving, en spanningen tussen de studie en het sociale leven bij studenten op de universiteit. Hiervoor gebruiken we o.a. data van het longitudinale Healthy Student Life onderzoek van de RU.

De workshop geeft op interactieve wijze meer inzicht in het concept prestatiedruk, stand van zaken onder studenten en wat hierbij kan helpen.



Radboud Universiteit
Tirza van Noorden en Petrie
van der Zanden

Schoolbeleid onder druk



Illustrator Cor den Dulk

Steven Pont

Veel schoolleiders zien de problematiek op scholen toenemen. Er speelt veel bij leerlingen. Meer thuiszitters dan vroeger. Meer gevallen van suïcide. Meer leerlingen met de ziel onder de arm. Zo lijkt het. Wat kan de school eraan doen? Schoolleiders ervaren een handelingsverlegenheid. Kun je schoolbeleid inzetten om de problematiek te verkleinen? Wat vraagt dit van leraren? Wat vraagt het van schoolleiders? Welke keuzes moet je (durven)maken?

Steven Pont leidt deze workshop – speciaal voor schoolleiders. Zijn vertrekpunt: 'Als je iemand dwingt ergens te zijn ben je 100% verantwoordelijk voor diens welbevinden'. Maar wat betekent dit in de praktijk van de school? 'Dat begint bij het functioneren van het team'. In de workshop worden meningen, praktijken en kansen of uitdagingen uitgewisseld. Tot welke stip op de horizon zal dat leiden?

DRUK!

Hoe ga je er mee om? Wat doe je eraan?

Ronja tekent

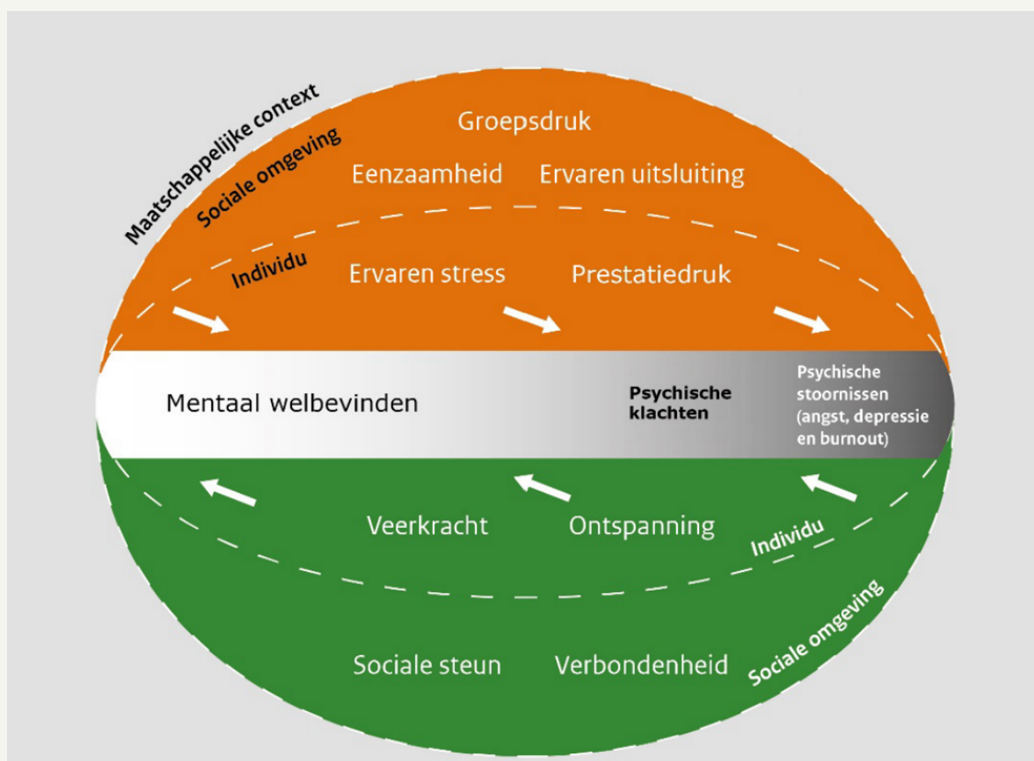


Van Hall Larenstein
Ronja Wagenknecht

Ik heb als docent altijd een passie gehad voor onderwijs, maar een paar jaar terug voelde ik een drang om mijn lessen levendiger en interactiever te maken. Ik stuitte op een cursus zakelijk tekenen en visueel faciliteren. Ik voelde meteen een golf van enthousiasme door me heen gaan. Het idee om complexe concepten en ideeën te vertalen naar levendige, begrijpelijke beelden sprak me enorm aan.

Met een pen in de hand en een hart vol nieuwsgierigheid begon ik aan mijn ontdekkingstocht. Ik begon tekeningen te maken van lessen en workshops te geven, waarin ik mijn collega's en studenten de basis van zakelijk tekenen leerde. Het was niet alleen leerzaam, maar ook ontzettend bevredigend om te zien hoe mensen zichzelf overtroffen en hun ideeën tot leven brachten op papier.

Kortom, mijn reis in de wereld van zakelijk tekenen heeft me nu al laten zien dat er oneindig veel manieren zijn om kennis over te dragen, en dat creativiteit een krachtig instrument is dat de grenzen van het traditionele onderwijs kan doorbreken. Ik ben blij dat ik met een tekening de conferentie mag samenvatten en jullie mee kan nemen.



Colofon

DRUK! 2024

Conferentie team

Angelique van Zuilen
Anne Wijnen
Anne-Sofie Verbruggen
Clarie Ramakers
Espoir Gatumba
Heleen Franssen
Janine Al Mawla
Leonie Heutinck
Margo van Stratum
Ronald van Bruggen
Steeff Woldinga

Vormgeving

Janine Al Mawla