



EELHOOUT
CENTRUM

Docent

Lieven Ostyn, arts en docent gezondheidszorg

Doelgroep

- alle leraren
- maximum 20 deelnemers

Datum en uur

woensdag 10 november 2010
van 14.00 u. tot 17.00 u.

Plaats

K.U.Leuven Campus Kortrijk - onthaal gebouw B
E. Sabbelaan 53, 8500 Kortrijk
Wegbeschrijving op www.eekhoutcentrum.be

Prijs

€ 35

Inschrijven

Online inschrijven via
<http://www.eekhoutcentrum.be>
Helpdesk: 056 24 61 82

Evaluaties en attesten

Het evalueren van de nascholingen en de attestering gebeurt enkel online.

Betaling en annulatie

- ♦ Pas betalen ná ontvangst van de factuur.
- ♦ Annuleren kan kosteloos tot 7 dagen vóór de aanvang van de nascholing.
- ♦ We rekenen 7,50 euro administratiekosten aan als je minder dan 7 dagen vóór de aanvang van de cursus annuleert.
- ♦ Vervanging door een collega uit je school kan uiteraard altijd.

Bevestiging

Je ontvangt een elektronische bevestiging.

De gelukshormonen van het lesgeven

K.U.Leuven Campus Kortrijk
woensdag 10 november 2010

Lieven Ostyn

<http://www.eekhoutcentrum.be>
Cursuscode: N11/024/A

Telefonische helpdesk: 056 24 61 82



EELHOOUT
CENTRUM

Inhoud

Lesgeven is bij uitstek een activiteit die 'flow' kan opwekken.

Heb je al eens stilgestaan bij de grote variëteit aan gevoelens en lichaamsgevoelens die je dan ervaart? Tijdens deze intense activiteit komen er in onze hersenen een reeks neurotransmitters en hormonen vrij. Ze beïnvloeden onze veerkracht, vitaliteit en humeur.

In deze sessie hebben we vooral aandacht voor de moleculen die ons een goed gevoel geven en een stimulerend effect hebben op het leerproces. Zowel de leraar als de leerlingen worden er alerter, opgewekter en creatiever van.

Het motivatiehormoon (dopamine), het hormoon van de samenwerking (oxytocine) en het gelukshormoon (endorfine) passeren de revue.

Je krijgt telkens een korte, wetenschappelijke uitleg en tips om je bloedspiegels te verhogen. Tevens leren we enkele lichaamsgerichte oefeningen waardoor de gelukservaring voor, tijdens en na de les bewuster kan 'geproefd' worden.

Doelstellingen

- inzien hoe gelukshormonen tijdens de les worden vrijgemaakt;
- er bewuster gebruik van maken door aandacht te geven aan de gevoelens die ze opwekken.

Werkvormen

Sessie met lichaamsgerichte oefeningen die toepasbaar zijn tijdens het lesgeven. Korte wetenschappelijke duidingen met beeldmateriaal. Gesprekken in kleine groepjes. Actieplan.

