**Burn-out onder jongeren 1**

**Datum:** 12 maart 2020

**Eindtijd:** 17:00 uur

**Locatie:** Zaltbommel

09.30 uur Ontvangst en registratie

10.00 uur Inleiding

10.15 uur Burn-out onder jongeren?

*Theorie van het ontstaan en de betekenis van burn-out bij jongeren in de context van onderwijs. Cijfers over de hoeveelheid jongeren waar het hier om gaat.*

                Wat is burn-out bij jezelf?

*Om trainer te zijn moet je zelf ook reflecteren op hoe burn-out een rol speelt in jouw leven en werk. Een confronterend onderdeel van deze opleiding en noodzakelijk voor een juiste attitude vorming*

11.30 uur Koffiepauze

11.45 uur Hoe herken je burn-out bij jongeren?

*In dit onderdeel gaat het om het herkennen en kunnen interpreteren van signalen bij jongeren die mogelijk wijzen op een burn-out*

13.00 uur Lunch

14.00 uur Burn-out en stress, theorie

*Theorie over de effecten van stress op het ontstaan van burn-out bij jongeren. Te verdelen onder; maatschappelijke invloeden, contextuele dynamieken en groepsdynamische elementen*

14.45 uur Burn-out en stress, praktijk

*Welke interventies zijn effectief in het begeleiden van jongeren die vanuit stress richting burn-out dreigen te raken. Oefenen, plenair en in subgroepen*

15.15 uur Pauze

15.30 uurDe rol van ouders

*Nadere contextuele theorie, gevolgd door plenaire oefeningen in het voeren van gesprekken met jongere en diens ouders omtrent het kunnen hanteren van stress*

16.30 uur Voorbereiding thuisopdracht module 2

*Deze opdracht gaat over het herkennen van signalen bij leerlingen met een (dreigende) burn-out in relatie met stress, in en buiten het leslokaal. Daarnaast worden deelnemers uitgenodigd zelf een begeleidingsgesprek te voeren.*

16.45 uur Afsluiting, verwijzing naar te lezen literatuur

17.00 uur Einde van dag 2

Deze dag is een mix van luisteren en doen, waarbij we er vanuit gaan dat de deelnemers ook bereid en in staat zijn op zichzelf te reflecteren.

**Burn-out onder jongeren 2**

**Datum:** 26 maart 2020

**Eindtijd:** 17:00 uur

**Locatie:** Zaltbommel

09.30 uur Ontvangst en registratie

10.00 uur Inleiding op de dag

*We beginnen met een inhoudelijke brug te slaan met de eerste opleidingsdag. Zijn er vragen opgerezen, al dan niet na het oefenen en lezen van de literatuur?*

10.15 uur Bespreking huiswerkopdracht

*Deelnemers rapporteren en reflecteren op het oppikken van signalen bij leerlingen en het zelf uitgevoerd hebben van een begeleidingsgesprek.*

11.30 uur Pauze

11.45 uur Burn-out en perfectionisme

*Theorie omtrent de invloed van perfectionisme op een burn-out bij jongeren. Wat is perfectionisme, hoe ontstaat het en wat zijn de verbindingen met burn-out?*

13.00 uur Lunch

14.00 uur Burn-out en perfectionisme, praktijk

*Welke interventies zijn effectief in het begeleiden van jongeren die vanuit perfectionisme richting burn-out dreigen te raken. Oefenen, plenair en in subgroepen*

15.15 uur Pauze

15.30 uur De rol van ouders en perfectionisme

*Nadere contextuele theorie, gevolgd door plenaire oefeningen in het voeren van gesprekken met jongere en diens ouders omtrent het kunnen hanteren van perfectionisme in relatie met een burn-out*

16.30 uurVoorbereiding thuisopdracht module 3

*Deze opdracht gaat over het herkennen van signalen bij leerlingen met een (dreigende) burn-out in relatie met perfectionisme, in en buiten het leslokaal. Daarnaast worden deelnemers uitgenodigd zelf een begeleidingsgesprek te voeren, als het kan ook met ouder(s) en jongere.*

16.45 uur Afsluiting, verwijzing naar literatuur en tussentijdse evaluatie

17.00 uur Einde van dag 2

Deze dag is een mix van luisteren en doen, waarbij we er vanuit gaan dat de deelnemers ook bereid en in staat zijn op zichzelf te reflecteren.

**Burn-out onder jongeren 3**

**Datum:** 2 april 2020

**Eindtijd:** 17:00 uur

**Locatie:** Zaltbommel

09.30 uur Ontvangst en registratie

10.00 uur Inleiding op de dag

*We beginnen met een inhoudelijke brug te slaan met de eerste opleidingsdag. Zijn er vragen opgerezen, al dan niet na het oefenen en lezen van de literatuur?*

10.15 uur Bespreking huiswerkopdracht

*Deelnemers rapporteren en reflecteren op het oppikken rond perfectionisme van signalen bij leerlingen en het zelf uitgevoerd hebben van een begeleidingsgesprek, al of niet met ouder(s) en jongere.*

11.30 uur Pauze

11.45 uur Burn-out en depressie

*Theorie omtrent de invloed van burn-out op het ontstaan van een depressie bij jongeren. Wat is een depressie, hoe ontstaat die en wat zijn de verbindingen met burn-out?*

13.00 uur Lunch

14.00 uur Burn-out en depressie, praktijk

*Welke interventies zijn effectief in het begeleiden van jongeren die vanuit burn-out richting depressie dreigen te raken. Oefenen, plenair en in subgroepen*

15.15 uur Pauze

15.30 uur Toetsing door presentaties van de deelnemers

16.30 uurVooruitkijken en evalueren van de driedaagse training

17.00 uur Einde van dag 3

Deze dag is een mix van luisteren en doen, waarbij we er vanuit gaan dat de deelnemers ook bereid en in staat zijn op zichzelf te reflecteren.