KEUZEVAK

MINDFULLNESS

EN MENTALE WEERBAARHEID

LEERKRACHT: MEVROUW KRIS GEIVERS
LESSENROOSTER: 2 U. PER WEEK | FEB - JUN

Stress hoort bij het leven, maar hoe ga je ermee om? In dit keuzevak ontdek je hoe je mentaal sterker wordt en beter leert omgaan met uitdagende situaties.

In dit keuzevak gaan we aan de slag met mentale weerbaarheid. Wat betekent dit eigenlijk? Waarom is het belangrijk?

We starten met een aantal vragen:

- Wat is stress?
- Wanneer voel je stress?
- Wat gebeurt er in je lichaam en hoofd als je gestresseerd bent?
- Hoe kun je daar op een gezonde manier mee omgaan?

Tijdens de lessen leer je hoe stress ontstaat en hoe het invloed heeft op je gedrag, je gevoelens en je prestaties. We kijken ook naar hoe je jezelf kunt helpen om kalm te blijven of sneller te herstellen na een moeilijke situatie.

Je leert niet alleen de theorie, maar we gaan ook praktisch aan de slag. We oefenen met verschillende technieken die je kunnen helpen om beter om te gaan met stress.

EVALUATIE Wekelijkse reflectie.

FEEDBACK Je krijgt schriftelijk feedback via het rapport. Er worden geen punten gegeven.

Heilig Graf