



do 24.10 - Workshop VRelax

VRelax: Mindful Ontspanning in de Klas met Virtual Reality

Sessie

namiddag (15u.30 tot 17u.)

Hoofdproject

XR Actieplan

Datum

Donderdag 24 oktober 2024

Duurtijd

1,5 uur

Korte omschrijving

Tijdens deze webinar maak je kennis met VRelax, een wetenschappelijk gevalideerde Virtual Reality app die speciaal is ontwikkeld om stress, slapeloosheid, angst en somberheid te verlichten. In een tijd waarin kinderen en tieners worden overspoeld door prikkels en hoge verwachtingen, kan dit leiden tot concentratieproblemen, faalangst, een negatief zelfbeeld, passief of agressief gedrag, en lichamelijke klachten. Ontdek hoe je VRelax kunt inzetten om

leerlingen te helpen ontspannen en hun welzijn te verbeteren, bijvoorbeeld tijdens time-outs of mindfulness-sessies in de klas.

Deze training is niet alleen interessant voor leerkrachten, maar ook voor zorgleerkrachten die effectieve methoden zoeken om leerlingen te ondersteunen.

Voorkennis

We verwachten geen voorkennis.

Leerdoelstellingen

- Vertrouwd raken met VRelax: Je leert de basisprincipes en het gebruik van de VRelax app kennen, inclusief de verschillende virtuele omgevingen en hun positieve effecten op stress en welzijn.
- Inzetten voor klasmanagement: Je ontdekt hoe je VRelax kunt integreren in de klas om leerlingen te helpen omgaan met concentratieproblemen, faalangst en negatieve gevoelens, bijvoorbeeld door time-outs en mindfulness-sessies.
- Ondersteuning van zelfmanagement: Je leert hoe je leerlingen kunt begeleiden bij het zelfstandig gebruik van VRelax, zodat zij zelf leren omgaan met stress, druk en lichamelijke klachten.
- Mindfulness in de praktijk: Je onderzoekt hoe VRelax kan worden gebruikt om mindfulness-oefeningen te ondersteunen, wat bijdraagt aan het verbeteren van het emotioneel welzijn van kinderen en tieners.
- Leerkrachten en zorgprofessionals ondersteunen: Je ontdekt hoe VRelax leerkrachten en zorgprofessionals kan helpen door een effectief en laagdrempelig alternatief te bieden voor traditionele methoden, wat bijdraagt aan een betere leer- en zorgomgeving.



Online

via MS Teams

Opleidingsverstrekker

VRelax

Catering

nee

Extra

/

Inschrijven

[Klik hier om in te schrijven](#)