

Tips voor veerkracht

De Check-in is eenvoudig en onmiddellijk uitvoerbaar.

Voor de complexere tips zijn er verschillende organisaties die u kunnen steunen en begeleiden om dit te implementeren.

Check in

Start vanaf nu de dag (of na elke pauze) met een veerkracht-moment

Op school

- een glimlach naar elkaar
- één woord per leerling als antwoord op een vraag. Vb “zeg één woord dat beschrijft hoe je er nu bij zit/hoe je je nu voelt/wat je in deze les wil doen/.... ?”
- een eenvoudige stretch-oefening (bvb eenvoudige beweging uit yoga, qi-gong, tai-chi)
- samen een liedje zingen
- samen dansen
- ademhalingsoefening
- een minuut stil luisteren naar alle geluiden die er zijn
-

Op het werk

- luister zonder te onderbreken of vragen te stellen naar wat de ander zegt als je vraagt “hoe gaat het?”
- neem elk uur (of ten minste één keer per dag) een stilte-pauze van 1 minuut
- doe regelmatig een kleine stretch-oefening
-

In de vrije tijd

- maak een rustige wandeling
- slaap uit en sta langzaam op met extra aandacht voor je lichaam
- neem je tijd om gezond te eten en te drinken
- zorg voor evenwichtige lichaamsbeweging
- maak een praatje met bekenden en/of onbekenden
-

Co-creëer

Luister naar elkaars wijsheid en ga samen op zoek naar hoe die kan ingezet worden. Organiseer en begeleid veerkracht-activiteiten:

Op school

- dialoogtafel of debat over een onderwerp uit uw les of de actualiteit
- oefen met inclusieve en democratische besluitvorming in de leerlingenraad
- workshops voor het voeren van effectieve en dappere dialoog
- workshops stressbeheersing
- workshops conflictresolutie

Op het werk

-

In de vrije tijd

-

Communiceer

Gebruik uw netwerk en maak het groter, informeer jouw gezin, vrienden en collega's over de mensen en organisaties die bouwen aan een betere samenleving.

Op school

- integreer de thema's veerkracht en leiderschap in de bestaande lessen
- beïnvloed de mediakanalen waar je toegang toe hebt
- inspireer de politici in je netwerk
- bespreek de ontwikkeling van veerkracht en leiderschap in contacten met ouders en andere betrokkenen.

Op het werk

In de vrije tijd

Trucs pour la résilience

Le Check-in est simple et immédiatement réalisable.

Pour les trucs plus complexes, il existe des organisations qui peuvent vous soutenir et vous guider dans sa mise en œuvre.

Check-in Dès maintenant, commencez tous les cours par un ou plusieurs des moments suivants:

- un sourire à l'autre
- un mot par élève en réponse à une question. Par exemple, "dites un mot qui décrit ce que vous ressentez en ce moment / comment vous vous sentez en ce moment / ce que vous voulez faire dans cette leçon / ?"
- un simple exercice d'étirement (par exemple un simple mouvement de yoga, de qi-gong, de tai-chi)
- chanter une chanson ou danser ensemble
- exercice de respiration
- écouter silencieusement pendant une minute tous les sons qui sont là

Go-créez Ecoutez la sagesse des élèves et découvrez ensemble comment l'utiliser.

Organisez:

- tables de dialogue sur un sujet de votre cours ou de l'actualité.
- des conseils d'étudiants avec un processus décisionnel inclusif et démocratique
- des ateliers pour un dialogue plus efficace et courageux
- des ateliers pour la gestion du stress
- des ateliers pour la résolution des conflits

Communiquez Utilisez et élargissez votre réseau et informez les élèves sur les personnes et les organisations qui construisent une société meilleure:

- intégrez les sujets "la résilience et le leadership" dans les cours existants
- discutez de la résilience et du développement du leadership dans les contacts avec les parents et les autres parties prenantes.
- influencez les canaux médiatiques auxquels vous avez accès
- inspirez les politiciens de votre réseau.