

ABC voor veerkracht

Aan mijn geachte directie en leerkrachten.

Ik doe mee aan de beweging **Resilience Mouvement**. Daarmee vraag ik uw steun om meer leiderschapsvaardigheden te ontwikkelen, zodat we mee kunnen bouwen aan een leefbare samenleving. Met de tips hieronder kunnen we meteen starten. Ik hoop dat u deze beweging mee zal steunen.

Beweging maken we samen. En het is tijd voor verandering. Wat gaat u doen om te beantwoorden aan de nood aan veerkracht en leiderschap?

Co-creatie zorgt ervoor dat onze stem als leerling gehoord wordt. Wij kunnen samen met onze leerkrachten bedenken welke oefeningen we kunnen doen waardoor we meer verbinding en rust in de klas kunnen creëren. Het belangrijkste is om samen de 10 bouwstenen van veerkracht te versterken door korte, eenvoudige en vooral regelmatige oefeningen.

10 bouwstenen van veerkracht

1. Vermogen om jezelf te kalmeren
2. Evenwichtige lichamelijke beweging en zelfzorg
3. Vermogen tot zelfredzaamheid
4. Emotionele expressie
5. Niet-oordelen, gelijkmoedigheid
6. Optimisme en vreugde
7. Hoop
8. Robuustheid
9. Gevoel van samenhang en verbinding
10. Sociale steun en vriendelijkheid

We kunnen de lessen vanaf nu altijd laten starten met een veerkracht-moment en zien welk effect dit heeft in de komende weken en maanden!

Een warm dank u wel voor uw **A**andacht, **B**egrip en **C**oöperatie

L'ABC pour la résilience

A ma chère direction et à mes professeurs.

Je participe au Resilience Movement. Ce faisant, je demande votre soutien afin que je puisse développer des compétences de leadership pour contribuer à la construction d'une société vivable. Avec les conseils ci-dessous, nous pouvons déjà commencer immédiatement. J'espère que vous soutiendrez ce mouvement.

Bouger la réalité, ça se fait ensemble. Et il est temps de changer. Qu'allez-vous faire pour répondre aux besoins de résilience et de leadership ?

Co-création: cela permet de faire entendre notre voix en tant qu'étudiants. Nous pouvons décider avec nos professeurs quels exercices nous pouvons faire pour créer plus de connexion et de calme dans la classe. Le plus important est de travailler ensemble pour renforcer les 10 éléments de base de la résilience, par des exercices courts, simples et surtout réguliers.

10 éléments de base de la résilience

1. La capacité à se calmer
2. L'équilibre entre exercice physique et soin de soi
3. La capacité à se ressourcer
4. L'expressivité émotionnelle
5. L'absence de jugement, l'équanimité
6. L'optimisme et la joie
7. L'espoir
8. La robustesse
9. Le sens de la cohérence et du lien
10. Le soutien social et la bienveillance

A partir de maintenant, nous pouvons commencer tous les cours par un moment de résilience et observer l'effet dans les semaines et mois qui viennent!

Un grand merci pour votre **A**ttention, votre **B**ienveillante compréhension et votre **C**oopération