



INCLUSIE IN-ZICHT

sig-net.be

Relax in de klas, omdat leren pas echt lukt als er rust is

Type vorming	Vorming
Code	039
Wanneer	12/02/2026
Uur	09:30 tot 16:30
Waar	Sig Gijzegem
Prijs	€ 190,00 - € 160,00 voor participanten
Uiterste inschrijvingsdatum	29/01/2026
Aantal uren vorming	6,00 uur

Extra info

Ik vind deze opleiding interessant, maar schrijf me niet in omdat... ->

Inhoud

Stress in de klas, we zien het bijna dagelijks. Kinderen die gespannen aan de dag beginnen, moeite hebben om zich te concentreren, snel gefrustreerd raken of moeilijk tot leren komen. Als leerkracht, zorgcoördinator of ondersteuner voel je hoe groot de impact van stress kan zijn op leren, gedrag en welbevinden. Maar hoe herken je tijdig de signalen van te veel stress? En vooral: wat kun je doen om spanning te verminderen en meer rust en veiligheid te brengen in de klas?

Tijdens deze vorming duiken we in de wereld van stress bij kinderen. We leggen stap voor stap uit wat er in het brein en lichaam gebeurt als een kind spanning ervaart, en hoe dat zich uit in gedrag. Je krijgt praktische strategieën om stress bij leerlingen te herkennen, te begrijpen en te verminderen - ook als je weinig tijd hebt.

Je ontdekt:

- hoe stress zich uit bij kinderen zonder en met ontwikkelingsstoornissen
- welke factoren in de klas stress kunnen versterken of verminderen
- wat de positieve kanten van stress zijn
- concreet toepasbare tools, oefeningen en relaxtechnieken voor meer rust, focus en welbevinden in de klas

Naast inspirerende inzichten is er ruimte voor ervaringsuitwisseling, oefeningen en het uitproberen van relaxstrategieën die je meteen kunt toepassen in je klas of ondersteuningstraject.

Het **doel van de vorming** is om samen te werken aan meer rust in de klas. Kom ontdekken hoe kleine veranderingen een groot verschil kunnen maken, voor je leerlingen én voor jezelf.

Door wie?

**Lene Jennes**

Kinesitherapeut en relaxatietherapeut in BuBao De Regenboog en in Kinderpraktijk Sofie Coremans

Lene Jennes studeerde af als Master in de Revalidatiewetenschappen en de Kinesithérapie bij kinderen (2015) en in de geestelijke gezondheidszorg aan de KU Leuven (2016). Daarnaast is ze relaxatietherapeut bij kinderen en volwassenen en tevens kinderyogadocent. Lene werkt als kinesitherapeut in het buitengewoon lager onderwijs en in een zelfstandige praktijk voor kinderen, waar ze voornamelijk kinderen met stressproblematieken en psychomotorische ontwikkelingsproblemen behandelt.

Voor wie?

Leerkrachten, zorgcoördinatoren en ondersteuners uit het kleuteronderwijs en lager onderwijs

Over wie?

Kinderen in het kleuter en lager onderwijs, zowel zonder als met ontwikkelingsstoornissen

Praktisch

Documentatie, broodjeslunch en koffiepauzes inbegrepen

Maximum 30 deelnemers

DV.O 214110



Op zoek naar meer achtergrondinformatie rond psychomotoriek? Neem een kijkje in de [catalogus](#) van de [Sig-bib](#). Spring gerust binnen tijdens de openingsuren (elke werkdag van 9 tot 12, behalve op woensdag). Uitlenen is gratis.