

— AANBOD VOOR SCHOLEN & TEAMS

Onderwijs van Binnenuit voor scholen

Voor teams die willen groeien in rust, communicatie en professioneel handelen.

STUDIEDAGEN

VERVOLGTRAININGEN

VERDIEPING

MAATWERK VOOR TEAMS

— VOOR TEAMS EN PROFESSIONALS

Onderwijs van Binnenuit is er voor scholen die willen investeren in professionele groei van binnenuit.

Voor teams die willen werken aan werkdruk, spanning en oudercommunicatie, én voor onderwijsprofessionals die zich verder willen ontwikkelen in communicatie, afstemming en het begrijpen van gedrag. Deze brochure helpt je kiezen welke studiedag, training of verdieping past bij jullie team.



Je hoeft niet vast te lopen om te willen groeien

In het onderwijs gebeurt veel tegelijk. Leerlingen vragen aandacht, ouders stellen vragen, collega's zoeken afstemming en iedere dag vraagt opnieuw om professionele keuzes.

Soms loopt de druk op. Dan reageren we sneller, harder, stiller of zorgzamer dan we eigenlijk willen.

Maar ook wanneer het goed gaat, kan er een verlangen zijn naar verdieping: beter aansluiten bij leerlingen, ouders en collega's, bewuster communiceren, gedrag beter begrijpen en steviger aanwezig zijn in je rol.

Daar ligt de ingang van Onderwijs van Binnenuit: niet nóg harder werken, maar bewuster leren waarnemen, kiezen en communiceren.

"Je hoeft niet vast te lopen om te willen groeien."

Van inzicht naar impact in het onderwijs

Onderwijs van Binnenuit helpt onderwijsprofessionals om bewuster te handelen vanuit rust, regie, professionele stevigheid en verbinding.

Niet alleen wanneer werkdruk of spanning oploopt, maar ook wanneer professionals zich verder willen ontwikkelen in communicatie, afstemming en het begrijpen van gedrag.

De aanpak is praktisch toepasbaar in de klas, in het team, in oudercontact en in de eigen werkweek. Je leert beter opmerken wat er in jou gebeurt, wat er bij de ander kan spelen en welke bewuste keuze professioneel helpend is.

KLEINE VERSCHUIVINGEN, MERKBAAR EFFECT

- ✓ Rust in taal en houding
- ✓ Regie in drukke situaties
- ✓ Beter aansluiten bij leerlingen, ouders en collega's
- ✓ Gedrag en reactiepatronen beter begrijpen
- ✓ Professionele ruimte en werkbare grenzen
- ✓ Meer impact zonder harder te worden

Je hoeft niet harder te werken om meer impact te hebben. Je mag bewuster leren kiezen.

Wat past bij jullie team?

Elke school en ieder team heeft een ander vertrekpunt. Soms is er behoefte aan meer rust, herstel en werkbare grenzen. Soms is er juist een verlangen naar verdieping: bewuster communiceren, sterker afstemmen, gedrag beter begrijpen en als team een gedeelde professionele taal ontwikkelen.

Daarom bestaat het aanbod uit verschillende ingangen: van een praktische studiedag tot een begeleid traject of verdiepende opleiding.

I

Studiedagen

Voor teams die willen kennismaken, ervaren en direct toepassen.

2

Trainingen en trajecten

Voor onderwijsprofessionals of teams die verder willen oefenen, verdiepen en implementeren.

3

Verdieping

Voor onderwijsprofessionals die zich grondiger willen ontwikkelen in communicatie, waarneming, gedrag en professionele impact.

Teamdag → Traject → Opleiding

Een studiedag of training die past bij jullie school

Elke school heeft een eigen context, teamdynamiek en ontwikkelvraag. Daarom is er altijd ruimte om de inhoud van een studiedag of training af te stemmen op wat er bij jullie school speelt.

IN EEN VERKENNEND GESPREK KIJKEN WE SAMEN NAAR

- ✓ Wat er nu leeft in het team
- ✓ Welke situaties herkenbaar zijn in klas, team, oudercontact of werkweek
- ✓ Welk doel jullie met de studiedag of training willen bereiken
- ✓ Hoe de opbrengst praktisch kan landen in het dagelijks werk

MOGELIJKE VORMEN

- ✓ Halve of hele studiedag
- ✓ Begeleid traject
- ✓ Vervolgtraining of verdieping
- ✓ Zelfstandige online training
- ✓ Volledig maatwerk, in overleg

Zo ontstaat er geen losse studiedag, maar een training die aansluit bij jullie onderwijspraktijk en bij wat het team nodig heeft om verder te groeien.



● HALVE STUDIEDAG

Taal die rust en regie geeft

Bewuster communiceren in klas, team en oudercontact

Voor scholen die bewuster willen werken met taal in de dagelijkse onderwijspraktijk. Woorden hebben invloed op rust, samenwerking, gedrag, verwachtingen en professionele ruimte. In deze studiedag ontdekken deelnemers hoe taal spanning kan vergroten, maar ook rust, regie en beweging kan brengen.

Waardevol voor teams die communicatie willen versterken, niet alleen wanneer het schuurt, maar juist ook als onderdeel van professionele groei en gezamenlijke afstemming.

— TIJDENS DEZE STUDIEDAG WERKEN DEELNEMERS AAN

- ✓ Herkennen welke taal onder druk automatisch ontstaat
- ✓ Ontdekken welke woorden spanning vergroten of ruimte geven
- ✓ Bewuster formuleren in klas, team en oudercontact
- ✓ Taal gebruiken om meer rust, regie en duidelijkheid te creëren
- ✓ Een persoonlijke taalsleutel voor een herkenbare praktijksituatie

OPBRENGST VOOR DEELNEMERS

Iedere deelnemer maakt een persoonlijke **taalsleutel** en kiest één concrete situatie waarin hij of zij bewuster wil communiceren.

OPBRENGST VOOR DE SCHOOL

Het team ontwikkelt meer bewustzijn rond professionele taal en krijgt een gezamenlijke ingang om communicatie rustiger, duidelijker en effectiever te maken.

PAST GOED BIJ Teams die willen werken aan communicatie, professionele taal, rust en gezamenlijke afstemming.



● HALVE STUDIEDAG

Van spanning naar professionele balans

Stresssignalen herkennen en bewuster schakelen in drukke onderwijsdagen

Voor scholen die werkdruk, spanning en herstel bespreekbaar willen maken op een praktische en veilige manier. Niet zwaar of vaag, maar direct gekoppeld aan de onderwijsdag: momenten waarop het systeem "aan" gaat, waarop professionals over hun grens gaan of waarin de werkdruk zich opstapelt.

Deze studiedag helpt deelnemers om eerder te herkennen wat spanning met hen doet en hoe zij met kleine keuzes meer balans, herstel en regie kunnen terugbrengen.

— TIJDENS DEZE STUDIEDAG WERKEN DEELNEMERS AAN

- ✓ Herkennen hoe spanning zichtbaar wordt in lichaam, taal en gedrag
- ✓ Stresssignalen eerder opmerken
- ✓ Begrijpen wat er gebeurt in drukke of onverwachte situaties
- ✓ Oefenen met vertragen, ademen, houding en focus
- ✓ Een persoonlijk resetanker voor drukke momenten

OPBRENGST VOOR DEELNEMERS

Iedere deelnemer maakt een persoonlijk **resetanker** en kiest één moment in de werkweek om dit concreet toe te passen.

OPBRENGST VOOR DE SCHOOL

Het team krijgt een gedeelde taal om werkdruk en spanning bespreekbaar te maken en ontwikkelt praktische handvatten voor meer balans, herstel en duurzame inzetbaarheid.

PAST GOED BIJ Teams die willen werken aan werkdruk, herstel, duurzame inzetbaarheid en professionele balans.



● HELE STUDIEDAG

Van automatische reactie naar bewuste impact

Taal, lichaam en keuze als ingang naar professioneel handelen

Voor scholen die willen onderzoeken hoe automatische reacties ontstaan in klas, team en oudercontact, en hoe professionals bewuster kunnen kiezen in plaats van automatisch reageren. Geschikt voor teams die spanning of werkdruk herkennen, en voor teams die zich verder willen ontwikkelen in communicatie, afstemming, eigenaarschap en professionele impact.

— TIJDENS DEZE STUDIEDAG WERKEN DEELNEMERS AAN

- ✓ Herkennen van automatische reacties onder druk
- ✓ Begrijpen hoe gebeurtenis, interpretatie en reactie elkaar beïnvloeden
- ✓ Inzicht in de rol van lichaam, taal en stemming
- ✓ Onderzoeken welke patronen professioneel handelen versterken of belemmeren
- ✓ Oefenen met een resetanker en bewuste-keuze-zinnen
- ✓ Inzicht vertalen naar een concrete 30-dagenactie

OPBRENGST VOOR DEELNEMERS

Iedere deelnemer maakt een persoonlijk **impactkompas** met resetanker, bewuste-keuze-zin en 30-dagenactie. Inclusief de bijlage **Keuzezinnen voor rust, regie en professionele impact**.

OPBRENGST VOOR DE SCHOOL

Het team krijgt meer inzicht in automatische reactiepatronen en ontwikkelt een gezamenlijke taal om bewuster, rustiger en effectiever te handelen in dagelijkse onderwijssituaties.

PAST GOED BIJ Teams die willen werken aan professioneel handelen, communicatie, eigenaarschap, teamtaal en bewuste impact.



● HALVE OF HELE STUDIEDAG · OP AANVRAAG

Oudercommunicatie met rust, stevigheid en verbinding

Professioneel communiceren als emoties, zorgen of verwachtingen oplopen

Voor scholen die oudercontact willen versterken en onderwijsprofessionals meer taal, rust en stevigheid willen geven in gesprekken, mails en contactmomenten met ouders. Deze studiedag gaat niet over "lastige ouders aanpakken", maar over professioneel blijven communiceren wanneer zorgen, emoties of verwachtingen oplopen. Deelnemers leren breder kijken naar de pedagogische driehoek tussen kind, ouders en school.

— TIJDENS DEZE STUDIEDAG WERKEN DEELNEMERS AAN

- | | |
|--|---|
| ✓ Begrijpen waarom oudercommunicatie raakt | ✓ Grenzen aangeven zonder de verbinding te verliezen |
| ✓ Kijken vanuit de pedagogische driehoek | ✓ Oefenen met verbindende, begrenzendende en richtinggevende zinnen |
| ✓ Herkennen wat oudergedrag bij henzelf oproept | ✓ Gesprekken terugbrengen naar het kind en de volgende stap |
| ✓ Ruimer kijken naar zorg, loyaliteit of bescherming | ✓ Teamafspraken maken voor oudercommunicatie |

OPBRENGST VOOR DEELNEMERS

Iedere deelnemer werkt met een persoonlijke **oudergesprek-route** en krijgt praktische zinnen voor gesprekken, mails en contactmomenten met ouders.

OPBRENGST VOOR DE SCHOOL

Het team ontwikkelt meer eenduidigheid in toon, taal, grenzen en opvolging. Professionals staan steviger en er ontstaat meer gezamenlijke lijn in spannend oudercontact.

 Inclusief de zinnenwijzer **Zinnen voor oudercommunicatie met rust, stevigheid en verbinding**.

Wat levert dit de school op?

De studiedagen van Inspiratiewijs zijn praktisch en direct toepasbaar. Ze helpen teams niet alleen om problemen te bespreken, maar ook om professioneel verder te groeien.

AFHANKELIJK VAN DE STUDIEDAG

- ✓ Meer gezamenlijke taal rond communicatie, werkdruk, grenzen en professioneel handelen
- ✓ Professionals die bewuster reageren in plaats van automatisch
- ✓ Meer rust, regie en stevigheid in klas, team, oudercontact en werkweek
- ✓ Praktische werkvormen die deelnemers direct kunnen toepassen
- ✓ Meer eigenaarschap en professionele ruimte

EN VERDER

- ✓ Betere afstemming binnen het team
- ✓ Concrete vervolgacties per deelnemer
- ✓ Meer eenduidigheid in communicatie
- ✓ Mogelijkheden voor verdere verdieping en begeleiding

"Inzicht krijgt pas waarde wanneer het zichtbaar wordt in de praktijk."

Van inzicht naar impact - LIVE

Voor onderwijsprofessionals die bewuster willen reageren in de praktijk

Voor onderwijsprofessionals die bewuster willen reageren in de praktijk en zich verder willen ontwikkelen in communicatie, zelfkennis, afstemming en professionele impact.

Deze training kan los worden gevolgd of als vervolg op een studiedag. Individueel, met enkele collega's of als kleine groep binnen school. In vier live sessies werken deelnemers met herkenbare situaties uit hun eigen onderwijspraktijk: ze oefenen met taal, lichaam, triggers en bewuste keuze, zodat inzichten niet alleen begrepen worden, maar ook zichtbaar worden in gedrag.

— IN 4 LIVE SESSIES

Sessie 1

Taal die rust en regie geeft

Persoonlijke taalsleutel.

Sessie 2

Je lichaam als ingang naar rust

Persoonlijk resetanker.

Sessie 3

Van trigger naar keuze

Bewuste-keuze-zin.

Sessie 4

Mijn persoonlijke impactkompas

Impactkompas en 30-dagenactie.

VOOR WIE

Voor onderwijsprofessionals die willen groeien in bewuste communicatie, zelfkennis, afstemming en professionele impact. Individueel te volgen of met enkele collega's samen. Ook geschikt als vervolg op een studiedag.

RESULTAAT

Deelnemers leren bewuster schakelen in situaties waarin zij normaal automatisch reageren en ontwikkelen meer rust, regie en professionele impact in hun eigen onderwijspraktijk.

A Ook beschikbaar als zelfstandige online variant. Vraag gerust naar de aparte brochure van **Van inzicht naar impact - LIVE**.

Werkdruk & Balans Traject

Van jezelf voorbijlopen naar meer balans, regie en werkbare keuzes in je week

Voor onderwijsprofessionals die bewuster willen omgaan met werkdruk, verantwoordelijkheid en volle weken, zodat zij met meer balans, energie en professionele ruimte blijven werken. Dit traject helpt deelnemers om werkdruk zichtbaar te maken, regie te nemen in drukke situaties, patronen te doorbreken en een persoonlijk Werkdruk & Balansplan te maken dat past bij hun onderwijspraktijk.

— IN DIT TRAJECT

- ✓ Werkdruk zichtbaar maken
- ✓ Regie nemen in drukke situaties
- ✓ Bewuste keuzes maken in de werkweek
- ✓ Patronen doorbreken en energie beheren
- ✓ Een persoonlijk Werkdruk & Balansplan
- ✓ Borging met een 30-dagenplan

CONCRETE OPBRENGST

Iedere deelnemer rondt af met een persoonlijk **Werkdruk & Balansplan** en een praktische borgingsactie.

VOOR SCHOLEN

Mogelijk als schoolpakket vanaf 3 deelnemers. Inclusief praktische werkboeken en toepasbare hulpmiddelen voor de eigen werkweek.

Zelfstandige online trainingen

In je eigen tempo werken aan inzicht, balans, regie en professionele impact

Naast de begeleide vormen zijn er twee zelfstandige online trainingen, te volgen in je eigen tempo. Geschikt voor professionals die meer balans zoeken, en voor wie zich verder wil verdiepen in persoonlijke ontwikkeling, communicatie en professionele keuzes.

ONDERWIJS VAN BINNENUIT · 5 MODULES

De volledige online training met videolessen, theorie, reflectieopdrachten en een werkboek.

- 1 Van spanning naar balans
- 2 Van inzicht naar actie
- 3 Van overtuiging naar vrijheid
- 4 Van overleven naar energie
- 5 Van binnen naar buiten

MINICURSUS VAN INZICHT NAAR IMPACT · 3 MODULES

Korter en compacter werken aan taal, rust, regie en bewuste keuze. Een laagdrempelige kennismaking met de basis van Onderwijs van Binnenuit, met videolessen, theorie, reflectie en praktische opdrachten.

- 1 Taal die rust en regie geeft
- 2 Je lichaam als ingang naar rust
- 3 Van trigger naar keuze

RESULTAAT

Praktische inzichten en oefeningen om bewuster te handelen in de onderwijspraktijk, meer professionele ruimte te ervaren en met meer balans en regie keuzes te maken.

AANVULLING

Keuzezinnen voor rust, regie en professionele impact kan als praktische aanvulling worden toegevoegd.



NLP Practitioner Onderwijs

Verdieping in communicatie, waarneming, gedrag en professionele impact

Voor onderwijsprofessionals die zich op een dieper niveau willen ontwikkelen in communicatie, waarneming, gedrag, overtuigingen en professionele impact. Voor mensen die voelen dat er meer mogelijk is in hun contact met leerlingen, ouders, collega's en zichzelf.

De opleiding helpt professionals om scherper waar te nemen, bewuster taal te gebruiken, reactiepatronen te begrijpen en met meer rust, stevigheid en verbinding aanwezig te zijn in complexe onderwijssituaties.

— DEZE OPLEIDING VERDIEPT

- Het NLP Communicatiemodel
- Waarneming en filters
- Taalpatronen
- Overtuigingen
- Communicatie
- Gedrag en reactiepatronen
- Professionele impact in klas, team en organisatie

PAST GOED NA

- Van automatische reactie naar bewuste impact
- Van inzicht naar impact - LIVE
- Onderwijs van Binnenuit
- Het Werkdruk & Balans Traject

Welke keuze past bij jullie school?

Start bij het vraagstuk dat nu het meest voelbaar is in jullie team. Dat kan een uitdaging zijn, maar ook een ontwikkelwens.

VRAAGSTUK IN SCHOOL	PASSEND AANBOD
We willen bewuster communiceren	Taal die rust en regie geeft
We willen spanning en werkdruk bespreekbaar maken	Van spanning naar professionele balans
We willen automatische reacties en professioneel handelen onderzoeken	Van automatische reactie naar bewuste impact
We willen oudercommunicatie versterken	Oudercommunicatie met rust, stevigheid en verbinding
We willen professionals laten groeien in bewuste communicatie en impact	Van inzicht naar impact - LIVE
We willen werkdruk structureler aanpakken	Werkdruk & Balans Traject
We zoeken verdieping in communicatie, gedrag en persoonlijk leiderschap	NLP Practitioner Onderwijs
We willen een training die aansluit op onze eigen teamvraag	Training op maat / verkennend gesprek

Twijfel je welk aanbod past? Start bij het vraagstuk of de ontwikkelwens die nu het meest voelbaar is in jullie team; van daaruit denk ik graag met je mee.

Zo werkt Inspiratiewijs met scholen

De aanpak is praktisch, veilig en direct herkenbaar voor de onderwijspraktijk.

Geen losse inspiratie zonder vervolg, maar werkvormen die deelnemers helpen om inzichten meteen te vertalen naar hun eigen situatie.

De studiedagen en trajecten sluiten aan bij wat er dagelijks gebeurt in klas, team, oudercontact en werkweek. Deelnemers werken steeds met eigen voorbeelden, concrete zinnen, persoonlijke reflectie en kleine toepasbare stappen.

KENMERKEND VOOR DE WERKWIJZE

- ✓ Herkenbare voorbeelden uit de onderwijspraktijk
- ✓ Korte theorie, veel toepassing
- ✓ Aandacht voor taal, lichaam, gedrag en reactiepatronen
- ✓ Persoonlijke werkbladen
- ✓ Concrete opbrengst per deelnemer
- ✓ Ruimte voor teamreflectie
- ✓ Praktische vertaling naar klas, team, oudercontact en werkweek
- ✓ Mogelijkheden voor verdieping en begeleiding

"Inzicht krijgt pas waarde wanneer het zichtbaar wordt in de praktijk."

Over Inspiratiewijs



Inspiratiewijs helpt onderwijsprofessionals om vanuit inzicht te groeien naar meer balans, regie, communicatiekracht en professionele impact.

De aanpak is er niet alleen voor professionals die vastlopen of leeglopen, maar juist ook voor mensen die zich verder willen ontwikkelen in hun vak: beter aansluiten bij leerlingen, ouders en collega's, bewuster communiceren en meer begrijpen van wat er onder gedrag ligt.

Met jarenlange ervaring in het onderwijs en expertise in communicatie, NLP en persoonlijk leiderschap vertaalt Mireille complexe thema's naar praktische werkvormen die direct aansluiten bij de dagelijkse onderwijspraktijk.

- ✓ Meer dan 28 jaar ervaring in het onderwijs
- ✓ Praktische vertaling naar klas, team, oudercontact en werkweek
- ✓ Verdieping in communicatie, afstemming en het begrijpen van gedrag
- ✓ Expertise in NLP, communicatie en persoonlijk leiderschap
- ✓ Aandacht voor duurzame inzetbaarheid, professionele ruimte en werkplezier

Van inzicht naar impact in het onderwijs.

Welke stap past bij jullie team?

Wil je onderzoeken welke studiedag, training of verdieping aansluit bij jullie school? In een verkennend gesprek kijken we samen naar jullie vraag, ontwikkelwens en de vorm die het beste past.

Plan een verkennend gesprek

We kijken samen waar jullie team staat, wat er speelt en welke vorm het beste past.

Vraag vrijblijvend naar de mogelijkheden

Voor een halve of hele studiedag, traject, training, opleiding of maatwerk.

Bekijk de specifieke brochures

Voor Van inzicht naar impact - LIVE en het Werkdruk & Balans Traject vind je op de website aparte brochures, startdata en praktische informatie. Te vinden op www.inspiratiewijs.nl bij fase 1 en fase 2.

Inspiratiewijs

Van inzicht naar impact in het onderwijs · Mireille Stronkhorst

www.inspiratiewijs.nl

mireille@inspiratiewijs.nl

Samen kijken we welke stap het beste past bij jullie team.