

Grip op stress bij jongeren **Congres**



De lat ligt hoog. De schooldruk stijgt. Maar ook de maatschappelijke verwachtingen veroorzaken spanning. Stress onder jongeren neemt steeds extremere vormen aan. Dit uit zich onder meer in:

- Minder leerplezier
- Slechte prestaties
- black-outs bij toetsen
- uitstelgedrag
- vermoeidheid
- Somberheid

Tijd voor verandering!

Hoe verlaag jij samen met je leerlingen de druk die zij ervaren door school? En hoe leer je je leerlingen hun eigen grenzen bewaken?

Help je leerlingen grip te krijgen op stress!

Tijdens dit congres krijg je van psychologen, jongerenadviseurs én leerlingen zelf antwoord op onder meer de volgende vragen:

- Sociale stress - worden jongeren van nu overvraagd of stellen ze zich aan?
- Met welke middelen vergroot je de veerkracht en verminder je de stress van je leerlingen?
- Hoe ga je individueel en klassikaal met jongeren in gesprek over stress?

Voor wie

Dit congres is speciaal ontwikkeld voor:

- Docenten
- Mentoren en studieloopbaanbegeleiders
- Zorg- en ondersteuningscoördinatoren
- Leerling- en trajectbegeleiders
- Afdelings- en teamleiders

werkzaam in het vo en mbo. Overige geïnteresseerden zijn uiteraard ook van harte welkom.

Programma

9.00

Ontvangst met koffie en thee

9.30

Opening door de dagvoorzitter

Henno Oldenbeuving, docent, auteur en adviseur jongerencultuur en onderwijs

9.45

Stress bij leerlingen herkennen

George Smits, psycholoog en mediator Resetpartner

- Hoe werkt stress in het brein en lichaam van jongeren?
- Gezonde of ongezonde stress - Wanneer heeft stress een positief effect op leren, gedrag en emoties?
- Hoe leer je jongeren om hun stresspatronen in kaart te brengen?
- Tips en oefeningen om te ontstressen

11.00

Koffie- en theepauze

11:15

Sociale stress bij jongeren

Henno Oldenbeuving, docent, auteur en adviseur jongerencultuur en onderwijs

- Sociale stress bij jongeren - worden jongeren van nu overvraagd of stellen ze zich aan?
- Welke tools leer je jongeren, zodat ze beter omgaan met de onophoudelijke informatiestroom, maatschappelijke verwachtingen en vrijetijdsverplichtingen?
- Hoe ondersteun je jongeren bij het vormen van realistische sociale verwachtingen van zichzelf?

12.15

Verzorgde lunch

13.15

Begeleiding van leerlingen met stress

Hanneke Visser, kinder- en jeugdpsycholoog NIP en schoolpsycholoog

- Hoe helpt een veerkrachtige houding jou en je leerlingen bij het omgaan met stress over leren en presteren?
- Wat kun je zelf doen in de begeleiding van gestreste leerlingen? En wanneer verwijst je door?
- Met welke middelen vergroot je de veerkracht en verminder je de stress van je leerlingen

14.15

Koffie- en theepauze

14.30

In gesprek over stress

Karen Oosterink, trainer en trainingsacteur bij 'Teenwork'

Leerlingacteurs, echte leerlingen uit het vo en mbo die een opleiding tot 'trainingsacteur light' hebben gevolgd

- Hoe ga je individueel en klassikaal met jongeren in gesprek over stress?
- Hoe zorg je ervoor dat jongeren probleemeigenaar worden en blijven?
- Praktische tips en handvatten om in te zetten bij het bespreekbaar maken van stress

Je observeert en oefent gesprekken met leerlingen die reageren zoals jouw leerlingen ook zouden doen. Je kunt op ieder moment in het gesprek stop roepen, terugspoelen en meedenken over het gesprek. Ook is er de mogelijkheid om de jongerenacteurs vragen te stellen over hun ervaring met en kijk op stress op school.

16:00

Afsluiting door de dagvoorzitter

Spontane quotes

Duidelijk te volgen en goed leerzaam. Ik raakte, ondanks mijn ADHD, zelden de aandacht kwijt.

Deelnemer 'Grip op stress bij jongeren'



Bijzonder interessant congres, zeker in een tijd waarin steeds meer jongeren met (faal)angst en stress te maken hebben.

Anke, docent vo

Er zat veel variatie in de dag, ik bleef de gehele dag geboeid luisteren.

Deelnemer congres



Praktische Informatie



Datum



Kosten

Naast toegang tot het congres krijg je:

- ✓ handouts met de presentatie van de sprekers
- ✓ een persoonlijk certificaat van deelname
- ✓ de hele dag koffie, thee en versnaperingen
- ✓ een uitgebreide lunch

De prijs bedraagt 445 ex btw. Kom je met een groep, dan is iedere **5e deelnemer gratis**.



Adres

Congrescentrum In de Driehoek

Willemsplantsoen 1c

3511 LA Utrecht



Locatie en parkeren

Congrescentrum In de Driehoek, Utrecht

[Klik hier voor de website van Congrescentrum In de Driehoek](#)

Wegwerkzaamheden Utrecht-Centrum

Vanwege diverse wegwerkzaamheden in Utrecht-Centrum raden wij je aan met het openbaar vervoer naar deze locatie te komen. Indien je met de auto wenst te komen verwijzen wij je voor de actuele stand van zaken naar: <http://www.cu2030.nl/actueel/werkzaamheden>.

Met de auto

Utrecht Centrum aanhouden, nabij Hoog Catharijne

Parkeren

- Parkeergarage Hoog Catharijne P1 aan de Spoorstraat 22; dag en nacht geopend
- Parkeergarage Hoog Catharijne P2 aan de Spoorstraat 17; dag en nacht geopend
- Parkeergarage Hoog Catharijne P3 aan de Stationsstraat 152; dag en nacht geopend
- Parkeergarage Hoog Catharijne P4 aan de Stationsstraat 29; dag en nacht geopend
- Parkeergarage Hoog Catharijne P5 aan de Rijnkade 16; dag en nacht geopend

Met het Openbaar Vervoer

Congrescentrum In de Driehoek ligt in het centrum van Utrecht, vlak bij het Centraal Station en het busstation:

Vanaf de stationshal richting Hoog Catharijne. Volg de borden uitgang Moreelsepark. Sla linksaf, steek de Catharijnesingel over en ga rechtsaf. Loop rechtdoor, na 130 meter ziet je aan je linkerhand een kerk met 2 identieke torens. Links van de kerk is een stenen gebouw met grijze deur, dat is de ingang van In de Driehoek.

[Download routebeschrijving](#)



Certificaat

Je ontvangt na afloop een certificaat van deelname, dat je kunt downloaden via je [Profielpagina](#).