



Emotieregulatie uitgelegd (vo) **E-learning**

Een leerling die vanuit het niets ontploft, een collega die elke keer wanneer de directeur haar aanspreekt in huilen uitbarst of zelf je frustraties niet in bedwang kunnen houden: emoties reguleren is vaak behoorlijk lastig. Wat is de functie van emoties in het algemeen? Wat doe je om leerling via de cortex te laten reageren? En welke interventies zet je in om je eigen emoties de baas te blijven?

Krijg inzicht in emoties en leer hoe je de emoties van jezelf, je leerlingen en je collega's reguleert!

In de e-learningmodule 'Emotieregulatie uitgelegd (vo)' worden aan de hand van filmpjes, casuïstiek en theorie onder meer de volgende vragen beantwoord:

- Cortex vs Limbisch - hoe worden emoties door ons brein verwerkt?
- Wat zijn de verschillende functies van de basisemoties?
- Wat is het verschil tussen de cortex en het limbisch systeem?
- Welke voorkeursstrategieën zijn er voor het omgaan met moeilijke situaties? En wat is je eigen voorkeursstrategie?
- Welke interventies zet je in om je eigen emoties te reguleren?
- Welke interventies zet je in om je leerling of collega te helpen om zijn/haar emoties te reguleren?

Voor wie

'Emotieregulatie uitgelegd' is speciaal ontwikkeld voor:

- Docenten
- Zorgmedewerkers
- Team-/afdeling-/schoolleiders

uit het voortgezet onderwijs.

Programma

Introductie - Emotieleer

- Het verschil tussen feiten en emoties
- Model van emotieleer
- Emotieleer toepassen op casus

Emoties en het brein

- De cortex en het limbisch systeem
- Hersengolven

Interventies

- Stappenplan voor interventies
- Exploreren van emoties, meningen en hypothesen

Onderhandelen

- Harvard Onderhandelingsmodel
- Neurotische triade

Spontane quotes

Interessante e-learning die boven verwachting is.



Praktische Informatie



Voordelen E-learning

- Je kunt deze e-learning comfortabel vanuit huis of op je eigen werkplek volgen.
- Je kunt de module starten en pauzeren wanneer het jou uitkomt.
- De informatie is meteen beschikbaar en blijft toegankelijk.



Kosten losse e-learningmodule

Schrijf nu in en ontvang:

- ✓ direct toegang tot de module
- ✓ volop praktische tips om direct toe te passen
- ✓ een persoonlijk certificaat van deelname

De prijs bedraagt € 79,00 ex btw per deelnemer. Volg de module met je collega's: iedere **5e deelnemer gratis**

Abonnees volgen deze module gratis!



Technische vereisten

Voor het volgen van deze e-learning heb je een internetverbinding nodig en een computer, laptop of tablet met een schermafmeting van tenminste 9,7". Zorg dat je de laatste versie van je internetbrowser hebt geïnstalleerd voor een optimale werking van de e-learning.



Abonnement

Heb je een individueel abonnement of maakt jouw school gebruik van een teamabonnement, dan is deze module inbegrepen bij het abonnement. Je betaalt voor deze module dus niks extra! Log in en klik op 'Start' om direct te beginnen. Heb je nog geen abonnement? Klik dan op 'Inschrijven' en kies het abonnement dat bij je past.



Certificaat

Na het voltooien van de module kun je je certificaat van deelname downloaden via je [Profielpagina](#).