

## Workshop

### “Wat zijn prikkels en hoe ga je daar mee om”.

De workshop is gemaakt voor leerkrachten in het onderwijs, maar is ook geschikt voor andere groepen.



In onze huidige tijd en maatschappij komen wij vaak in aanraking met het woord prikkels. We ontvangen prikkels van mensen en prikkels uit onze omgeving. We staan er vaak niet bij stil wat prikkels zijn en wat er mee gebeurt.

Wat we merken is, dat we soms snel moe worden of snel geïrriteerd raken. We slapen onrustig of slecht en hebben soms problemen met de concentratie. Als we teveel prikkels ontvangen of dat de prikkels te heftig zijn en te lang duren, kunnen er gezondheidsklachten ontstaan. We raken als mens uit balans.

Scholen zijn een plaats waar leerkrachten en leerlingen samen komen. Ze zijn een plaats waar veel prikkels worden ontvangen en afgegeven. Tijdens de schooluren bevinden leerkrachten en leerlingen zich samen in een veld van prikkels. Positieve, maar ook negatieve prikkels komen voorbij. Positieve prikkels geven plezier en zorgen voor rust op school, helaas komen er ook veel negatieve prikkels binnen, ze zorgen voor onrust en onbegrip tussen leerkracht en leerling.

De workshop, “Wat zijn prikkels en hoe ga je daar mee om” is geschreven vanuit de invalshoek van de energetische therapie en duurt 2.5 uur en vertelt je wat prikkels zijn, hoe we als mens prikkels ervaren in ons energiesysteem en hoe we daarmee om kunnen gaan en ons daartegen kunnen beschermen.

Het doel is om prikkels uit je omgeving en van leerlingen of leerkrachten op school beter te leren herkennen, zodat je sneller en gericht in kan spelen op een reactie of situatie. Het brengt rust in lichaam en geest, balans, bewustwording en plezier in het werk.

Voor aanvullende informatie, data en kosten van de workshop kunt u contact met mij opnemen.

Jellie van der Vliet  
Energetisch therapeut®

Lisdodde 7  
9207 AR Drachten

06-52870587

[www.jellievandervliet.nl](http://www.jellievandervliet.nl)  
[info@jellievandervliet.nl](mailto:info@jellievandervliet.nl)