

WORKSHOP 1.4

.b-training: veerkracht ontwikkelen bij jongeren in het voortgezet onderwijs

Eva Kam

Hoe bouw je veerkracht in een generatie die opgroeit in een tijd van constante druk en afleiding?

In deze workshop maak je kennis met de .b-training (dot bie): een internationaal erkend mindfulnessprogramma dat jongeren van 12 tot 18 jaar ondersteunt bij het versterken van hun focus, emotionele balans en stressregulatie. Het programma is ontwikkeld in samenwerking met de Universiteit van Oxford en wordt inmiddels wereldwijd toegepast in het onderwijs.

Tijdens de workshop:

- **Ervaar je zelf** een aantal oefeningen uit de .b-training, zoals deze aan jongeren worden aangeboden;
- **Leer je hoe mindfulness kan bijdragen aan veerkracht**, zelfregulatie en focus bij jongeren;
- **Krijg je inzicht** in de opbouw, structuur en didactische uitgangspunten van het programma;
- **Reflecteer je op actuele uitdagingen** in het onderwijs en de betekenis van mentale veerkracht voor deze generatie

De workshop is ervaringsgericht, met ruimte voor uitwisseling.



Eva Kam, docent voortgezet onderwijs & mindfulnesstrainer jongeren en volwassenen