
LBC
VOLWASSENEN
ONDERWIJS

Workshop 5 veilige minuten

Overkoepelende trefdag 6 mei 2026

Lotte Daeseleire – Julia Stappers - An Wouters

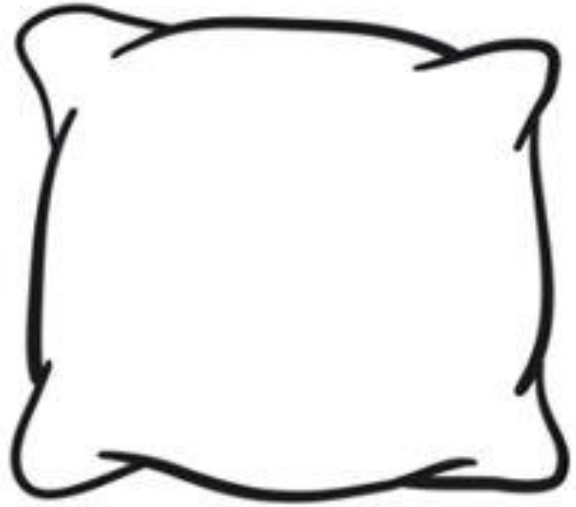
Zachte landing

LBC VOLWASSENEN ONDERWIJS

Zachte landing

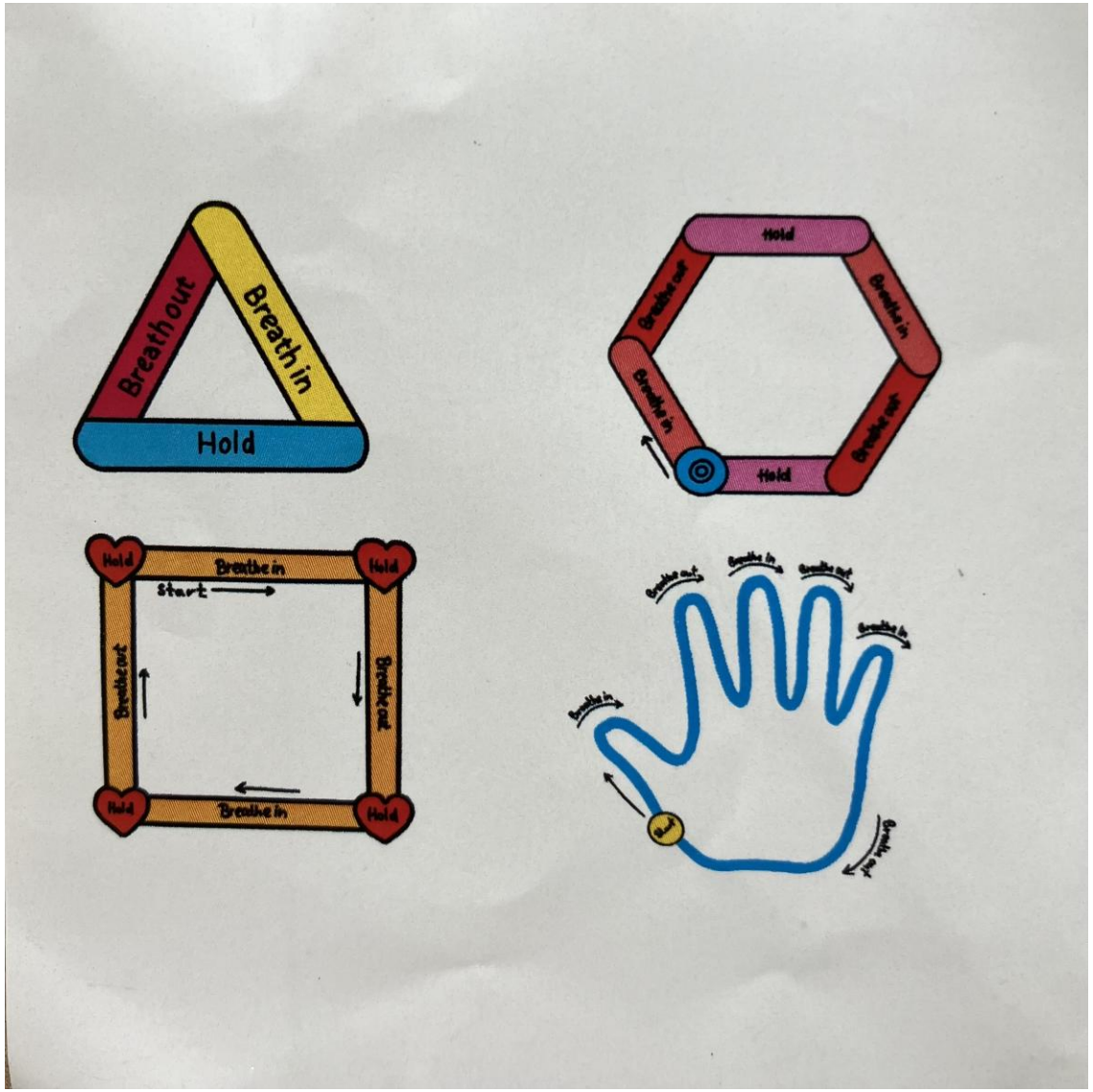
Waarom?

- Tabbladen sluiten
- Rush naar rust
- Aankomen in klassfeer
- Positieve en veilige leeromgeving
- Motiveert om op tijd te komen



Zachte landing

1. 3 veilige minuten
2. Ademhalingsoefening
3. Bewegingsoefening



AGENDA

1. Zachte landing (woordeloos)
2. Wie zijn wij?
3. Check-in (talig)
4. Energizers
5. Check-out (reflectiefase)
6. Waar vind je alles terug

LBC VOLWASSENEN ONDERWIJS

Wie zijn wij?

LBC VOLWASSENEN ONDERWIJS

Wie zijn wij?

1. An Wouters
   - RG3-4
   - Structuur, afwisseling, formats

2. Lotte Daeseleire
   - Klassenbouwers (postgraduaat)
   - Veilig klasklimaat

3. Julia Stappers
   - Fun theory/spreekdurf (taaloefenkansen)
   - Erasmus+ mindfulness

LBC VOLWASSENEN ONDERWIJS

Wie ben jij?

- Naam, school, niveau
- Waarom ben je hier?

LBC VOLWASSENEN ONDERWIJS

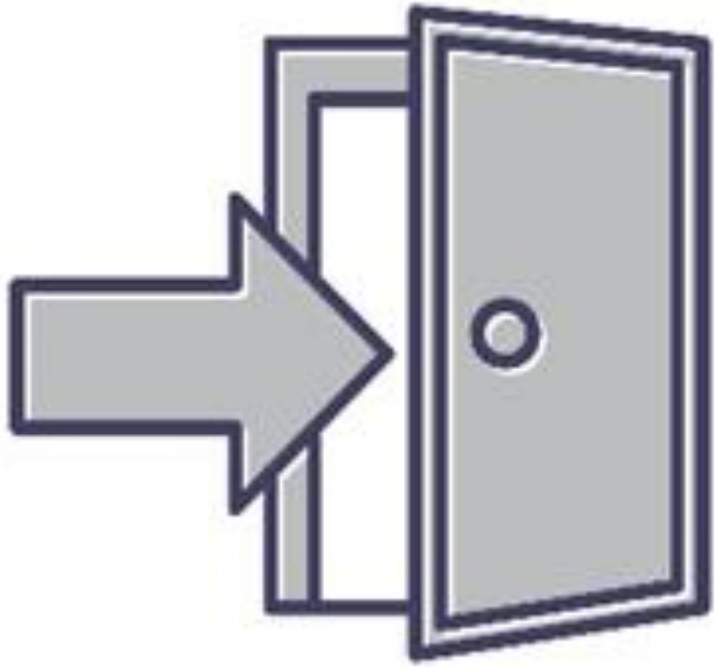
Check-in

LBC VOLWASSENEN ONDERWIJS

Check-in

Waarom?

- Emotieregulatie
- Emoties delen
- Geeft structuur
- Voorkennis activeren



Check-in: stap 1

Dubbele carrousel

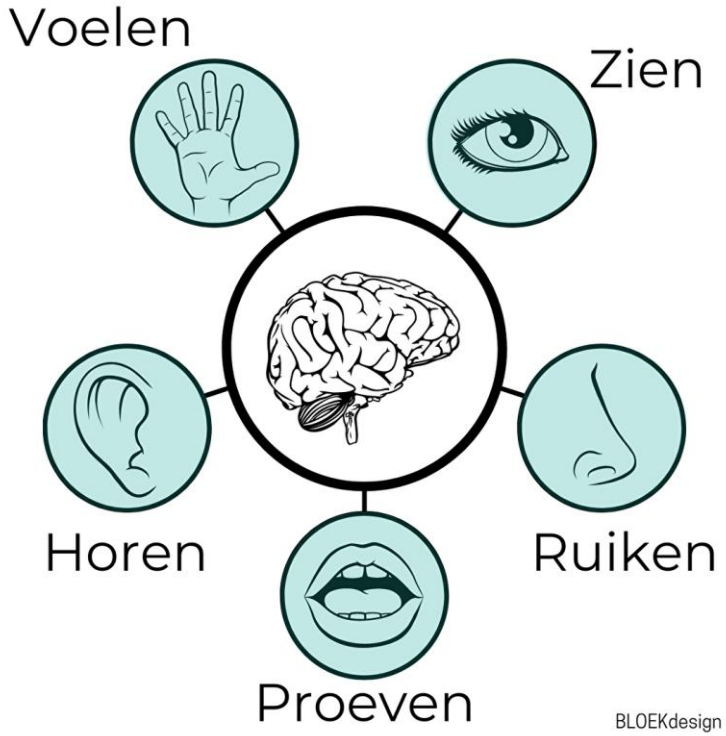
Stap 1: 3 groepen (10 minuten)

1. Zintuigen (klaveren) - Julia
2. Gevoelens (harten) - Lotte
3. Vraag van de dag (schoppen) - An

LBC VOLWASSENEN ONDERWIJS

Check-in

1. Zintuigen
2. Gevoelens
3. Vraag van de dag





Check-in: stap 2

Stap 2: maak groepjes van 3 personen (10 minuten)

1 klaveren + 1 harten + 1 schoppen

Spreekvragen

- Wat heb je gedaan?
- Hoe heb je dat ervaren?
- Zie jij jezelf dit uitproberen? In welke vorm?

LBC VOLWASSENEN ONDERWIJS

Energizers

LBC VOLWASSENEN ONDERWIJS

Energizers/breinbrekers

Waarom?

- Spreekdurf en leerplezier
- Afwisseling
- Neurologisch onderbouwd:
  - Reset hersenen
  - Samenhang denken-doen



Energizers

1. Embodied oefening: klap – stamp – knip
2. Dilemma’s (groen)
3. Stille wand (rood)
4. (Beweegpot)

LBC VOLWASSENEN ONDERWIJS

Check-out: reflectiefase/exit-ticket

LBC VOLWASSENEN ONDERWIJS



Check-out

Waarom?

- Terugkijken op de les: wat hebben we geleerd?
- Zelfreflectie en zelfevaluatie:
  - Wat gaat er goed?
  - Wat kan ik nog niet?
  - Hoe kan ik dat oefenen?
- Feedback voor de leerkracht:
  - Wat was nog moeilijk?
  - Wat moeten we herhalen?
  - Wat vond je (niet) leuk?

Check-out

1. EXIT-ticket Klasse

2. Voornemen formuleren

3. Zelf mindmap maken
   - Wat weet je nog?
   - Wat kan je nog toevoegen?

LBC VOLWASSENEN ONDERWIJS

Waar vind je alles terug?

Je ontvangt de presentatie en hand-out later via Atlas.

LBC VOLWASSENEN ONDERWIJS

VRAGEN & ANTWOORDEN



LBC VOLWASSENEN ONDERWIJS

Dankjewel!