



# **TRAININGEN**

## **ONDERWIJS**

Emotionele intelligentie: de basis voor zelfvertrouwen,  
verbinding en leren

## OVER GETTINVOLVED TRAININGS

GettInvolved Trainings is een internationaal trainings- en ontwikkelingsbedrijf voor persoonlijke en professionele groei, toegewijd aan het principe dat mensen de mogelijkheid hebben om vervullende relaties, succes en een leven dat de moeite waard is te creëren. We bieden unieke, transformationele coaching, trainingen en opleidingen die helpen om leiderschapskwaliteiten te ontwikkelen bij individuen, teams en organisatie.

## ONZE TRAINERS & COACHES

Onze trainers zijn hooggekwalificeerd en ervaren in het begeleiden van mensen naar blijvende verandering. Onze coachpool bestaat uit CCA© internationaal gecertificeerde transformationele coaches met een achtergrond in het onderwijs. Zij beschikken over ruime ervaring als docent voor de klas of als gespecialiseerd trainer voor leerlingen. Dankzij hun deskundigheid en betrokkenheid creëren zij een veilige, inspirerende leeromgeving waarin leerlingen gericht kunnen werken aan hun persoonlijke groei, veerkracht en positieve impact op anderen

## ONZE WERKWIJZE

In onze trainingen & coaching werken we met transformerende tools op het gebied van emotionele intelligentie, gebaseerd op NLP, positieve psychologie en ervaringsgericht leren. Door praktische, interactieve en ervaringsgerichte oefeningen te gebruiken komen leerlingen in beweging om hun zelfinzicht te vergroten, verbinding te maken en leiderschap te tonen. In onze trainingen richten we ons op het ontketenen van de kwaliteiten van zowel individuele leerlingen als de klas als geheel.

## OVER TRAININGEN BINNEN HET ONDERWIJS

De klas is de plek waar leerlingen zichzelf ontdekken en leren hoe ze zich verhouden tot anderen. De huidige maatschappij vraagt van jongeren veel meer dan alleen cognitieve kennis. Om veerkrachtig overeind te blijven in een snel veranderende wereld, zijn zelfkennis en sterke sociale vaardigheden essentieel. Bij Gettinvolved Trainings geloven we dat **Emotionele Intelligentie (EQ)** de sleutel is tot deze basis. Wij leren leerlingen hun eigen emoties effectief te managen en te communiceren vanuit zelfvertrouwen.

Onze trainingen zijn gericht op het creëren van:

- Inzicht in unieke **individuele talenten en belemmeringen**.
- Een blijvende, positieve invloed op de eigenwaarde en het zelfvertrouwen van leerlingen.
- **Veiligheid & verbinding** binnen de groep en de klas.
- Sterk verbeterde **social skills** en effectieve communicatie.
- Motivatie om **persoonlijk leiderschap** te nemen over hun eigen toekomst.

Samen creëren we een veilige basis waarin leerlingen zichzelf leren kennen, zichzelf durven zijn en onderdeel leren zijn van een team met bijbehorende socials skills.

### Ons aanbod: Maatwerk voor elke klas

Geen klas is hetzelfde. Daarom stemmen we de inhoud van onze trainingen altijd af op de specifieke hulpvraag en groepsdynamiek. Wij bieden drie flexibele formats:

1. **De Kick-off:** Geef een klas vanaf dag één een voorsprong. In plaats van wekenlang zoeken naar een groepsdynamiek, creëren we in een intensieve start een sfeer van vertrouwen, veiligheid en gedeelde visie.
2. **Themaweken & Burgerschap:** Ervaringsgerichte verdieping op thema's als weerbaarheid, diversiteit en mentale gezondheid.
3. **Trainingsprogramma:** Een doorlopend traject (3-5 maanden) voor een blijvende verandering in de leerlingen en haar klas.

A handwritten signature in a cursive script that reads 'Gett involved'. The signature is written in dark ink and is underlined with a single horizontal line.

**IN IEDERE  
WORKSHOP LEREN  
LEERLINGEN...**



## BOUWSTENEN TRAININGEN

De onderstaande thema's dienen als bouwstenen die wij modulair inzetten om een training op maat te creëren. In een persoonlijk gesprek stemmen we deze onderwerpen nauwkeurig af op de specifieke behoeften en de actuele dynamiek van de school of klas.

### **Emotionele intelligentie: Ik**

- Wie ben ik en wat wil ik?
- Wat zijn mijn kwaliteiten en ontwikkelpunten?
- Weerbaarheid: train mijn innerlijke kracht

### **Elkaar leren kennen: Ik & de ander**

- De ander begrijpen & effectief leren communiceren
- Assertiviteit: jouw grenzen respecteren terwijl ik de mijne stel
- Leren van en met feedback

### **Teambuilding: Ik & het team**

- Samenwerking in win-win: elk teamlid doet ertoe
- Veiligheid, openheid en vertrouwen in de groep
- Leiderschap: wat is mijn rol in de groep

### **Contribution: Ik & de wereld**

- Wat is mijn visie op dit land/de wereld?
- Wat vraagt het van mij om een constructieve rol in de samenleving te hebben?
- Hoe kan ik bijdragen aan de samenleving? (bijdrage-activiteit met het team)

### **Verdiepende workshopthema's**

- Rouw: omgaan met verlies en lastige relaties (scheidingen, conflicten, ingrijpende gebeurtenissen, enz.)
- Growth mindset: omgaan met prestatiedruk en verwachtingen van anderen en van mezelf. Oefenen en groeien van fouten (frustratietolerantie)

\*Voor volledige klassen of geselecteerde leerlingen met een minimum van 6 deelnemers

## PROGRAMMA-OPTIES

Geen klas is hetzelfde. Daarom stemmen we de inhoud van onze trainingen altijd af op de specifieke hulpvraag, het onderwijsniveau en de groepsdynamiek. Of het nu gaat om een eerste kennismaking of een langdurig trainingsprogramma;

### Thema training

**Inhoud:**

Training gericht op specifiek onderwerp als onderdeel themaweek of burgerschap.

- 2-4 uur
- Maximaal 30 leerlingen per groep
- 2 trainers

---

Tarief in overleg

### Kick-off training

**Inhoud:**

Training bij start schooljaar gericht op verbinding en positief leerklimaat.

- 3 uur
- Maximaal 30 leerlingen per groep
- 2 trainers

---

950 per training  
799 kennismakingsprijs

Recommended

### Trainingsprogramma

**Inhoud:**

Programma van 3-5 maanden

- Maximaal 30 leerlingen per groep
- 2 trainers

---

Tarief in overleg

*\*Tarieven zijn per trainingseenheid voor een groep van maximaal 30 leerlingen en zijn vrijgesteld van BTW.*

### Kennismakingskorting

Wij geloven in onze resultaten en maken graag kennis. Daarom bieden we scholen die nog niet eerder met ons hebben samengewerkt eenmalig een kennismakingskorting aan.



Gettininvolved Trainings

[www.gettininvolved.com](http://www.gettininvolved.com)