

Beste



Mijn naam is Anneleen Bradt. Ik ben leerkracht sinds 2010 en sinds 2022 zorgcoördinator in het lager onderwijs. Daarnaast ben ik ook een bijzondere bij – altijd in de weer, overal bij, tot ik merkte dat ik mezelf voorbijloog.

Zoals zoveel collega's belandde ik in overdrive. Ik liep mezelf voorbij, wilde altijd 'meer', 'beter', 'nog één ding'. Tot mijn lijf en hoofd stop zeiden. Dat was het begin van een ander verhaal – eentje waarin zelfzorg, grenzen en zachtheid centraal staan.

Vanuit die ervaring schreef ik aan mijn **eigen verhaal** en ontwikkelde ik een **workshop voor het onderwijs**.

"Be(e) Yourself – Jij bent bijzonder waardevol"

Een warme, inspirerende en interactieve sessie waarin ik mijn persoonlijk verhaal deel, met:

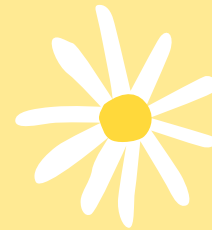
- een vleugje humor,
- een snuifje muziek,
- en vooral: inzichten en praktische tools om jezelf de moeite waard te vinden zodat je als een kikker door het leven kan gaan ipv een dipper. (KIK = kijk in kansen ; DIP = denk in problemen)



We pleasen, presteren en overleven vaak... maar we vergeten dat een bij ook mag rusten. En dat het oké is om te zoemen op je eigen ritme.

Deze workshop nodigt uit tot:

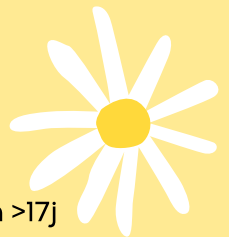
- bewustwording van je eigen grenzen
- zelfzorg als dagelijkse gewoonte
- transformeren van overleven naar leven
- je kwetsbaarheid durven tonen en mogen uiten
- houden van jezelf
- een proactief leven



En dat alles in een veilige setting, met ruimte voor (h)erkenning, liefdevolle verbinding en een mild duwtje in de rug, vol vertrouwen.

Praktisch:

- **Duur:**
 -  1 uur (inspiratieverhaal)
 -  tot max. 3 uur (verhaal + interactieve workshop)
- **Doelgroep:** Leerkrachtenteams / pedagogische studiedagen / zorgdagen / ouders/ lln >17j
- **Aantal deelnemers:** min. 8 personen
- **Workshop dag:** woensdag (vm of nm) of donderdagavond vanaf 19.00u
- **Kostprijs:** €125 per uur (exclusief kopies) + €0,40/km (vertrek uit Zulte, BE)



Ik ontwikkelde ook bijhorende werkbundels voor volwassenen én kinderen, zodat de nectar van deze sessie nog verder doorwerkt op school.

Interesse?

Stuur een mailtje naar anneleenbradt@gmail.com en ik buzz graag even binnen bij jullie school.

Laten we samen bouwen aan een warme school vol mildheid, verbinding en bij-zonder waardevolle mensen / kinderen.

Warme groet,
Anneleen Bradt



"Je hoeft niemand te worden,
want je bent al iemand **BIJzonder**.." 



www.ikbenbijzonder.be