uitgeverij SWP

ACTief werken aan veerkracht

in 40 oefeningen Acceptance and Commitment Training in het onderwijs

In een tijd van prestatiedruk, keuzestress, motivatieverlies en mentale onrust zoeken steeds meer jongeren én onderwijsprofessionals naar houvast. Dit praktische handboek laat zien hoe Acceptance and Commitment Training (ACT) kan bijdragen aan meer veerkracht, rust en richting in het voortgezet onderwijs en middelbaar beroepsonderwijs.

ACTief werken aan veerkracht in 40 oefeningen biedt een heldere introductie op de maatschappelijke context waarin jongeren vandaag de dag opgroeien, en schetst waarom juist nu behoefte is aan nieuwe vormen van begeleiding. Het hart van het boek bestaat uit een toolkit van 40 toegankelijke ACT-oefeningen, direct toepasbaar in mentorlessen of coachingsgesprekken. In het laatste deel vind je uitgewerkte voorbeelden van lessenseries en toepassingen voor verschillende doelgroepen en thema's.

Voor docenten, mentoren, SLB'ers, ondersteuningscoördinatoren en iedereen die met jongeren werkt en hen wil helpen stevig(er) in hun schoenen te staan — zonder therapeut te hoeven zijn.



ISBN:
9789085604525

Auteur:
Imke De Graaf-van Rooij

Prijs:
€ 34,90

Meer info:
swpbook.com/2790