

## Omschrijving workshops | Rayondag Zuid-West | 5 oktober 2023

### Aan de slag met preventie van psychische problematiek in het mbo

Met het project 'Aan de slag als GeestKracht-school!' werkt ECIO aan het doorbreken van taboe en stigma rondom psychische problematiek in het mbo. Dit doen we door niet over, maar mét jongeren te praten over een concrete aanpak.

Tijdens deze workshop leer je over de GeestKracht-aanpak waarbij we met studenten werken aan verbeterideeën in de school. Middels een video zal een student vertellen over de impact van het project. Daarnaast gaan we samen aan de slag met een aantal concrete uitwerkingen van de studenten die ook jou als professional kunnen ondersteunen en inspireren. *Maximaal 25 deelnemers.*

### Middelengebruik signaleren en bespreekbaar maken

Ontdek in de workshop verslavingsproblematiek hoe je middelengebruik herkent, signalen oppikt en effectieve gesprekken voert met kinderen en jongeren. Begrijp wat verslaving inhoudt en verken opkomende trends zoals gamen, snus en vaperen. *Maximaal 25 deelnemers.*

### Verminder je werkdruk met inzichten uit de brein- en gedragswetenschap

Stress gerelateerde klachten komen steeds vaker voor. In deze workshop worden je stress de baas, door de taal van het brein te spreken. We denken vaak dat werkdruk komt door de hoeveelheid uren die we werken en dat de oplossing is om een tijdje niets te doen. Wij laten zien dat deze volkswijsheid niet altijd klopt. We gaan o.a. in op: evolutionaire psychologie, de fight or flightresponse, stress meten en reduceren, subjectieve en objectieve werkdruk. *Maximaal 50 deelnemers.*