

HANDREIKING

Studiedag organiseren

Welbevinden in het middelbaar beroepsonderwijs



Organiseer een studiedag

Wil je als school(locatie)* blijvend werken aan het welbevinden van studenten en het schoolteam? Dan kan het organiseren van een studiedag een belangrijke stap zijn. Wat laat je op een studiedag aan bod komen? Wat vraagt extra aandacht en hoe maak je er een effectieve dag van? En misschien wel de belangrijkste vraag: hoe zorg je dat het een vervolg krijgt? In deze handreiking vind je tips, inspirerende voorbeelden, en ervaringen van onderwijsprofessionals.

**Daar waar 'schoollocatie' staat, kan ook 'opleiding', 'college' of 'cluster' worden gelezen.*

TIP: Een studiedag over welbevinden is het meest effectief als het onderdeel is van een integrale aanpak. Een studiedag kan daarmee bijdragen aan bijvoorbeeld agendering, inspiratie of verdieping. Bekijk het **stappenplan 'Werken aan welbevinden'** als je hier meer over wilt weten.

Deze handreiking bestaat uit vier onderdelen:



Mogelijke thema's studiedag

TIP: Werken aan welbevinden kan heel groots aanvoelen: er is zoveel wat je kunt doen. Introduceer werken aan welbevinden niet als iets nieuws, maar benadruk de samenhang met leren en didactiek.



Voorbeelden van thema's:

- Ontwikkelen van een gezamenlijke visie op welbevinden en leren
- Versterken van het welbevinden van het schoolteam
- Professionalisering van het schoolteam (denk bijvoorbeeld aan groepsdynamiek, klassenmanagement, traumasensitief werken, signaleren en doorverwijzen)
- Versterken van versterken van partnerschap met ouders/verzorgers/belangrijke anderen
- Vergroten van studentparticipatie
- Kennis opdoen over sociaal-emotionele ontwikkeling
- Aandacht voor studenten die opgroeien in ongunstige omstandigheden



TIP: Stel prioriteiten op basis van jullie specifieke situatie, de kernwaarden en doelen van jullie schoollocatie, en waar jullie energie van krijgen. Kies idealiter één centrale vraag of thema waar je met alle deelnemers tijdens de studiedag mee aan de slag gaat.



Uitgangspunten

Werk integraal, samen met partners

- Vorm een breed kernteam (met verschillende invalshoeken) waarmee je samen de studiedag voorbereidt. Bepaal samen het doel, en of je er één of meer dagdelen aan wilt besteden.
- Organiseer een studiedag voor het hele schoolteam/afdelingsteam. Denk naast docenten en schoolleiding dus ook aan onderwijsondersteunend personeel.
- Zorg idealiter dat er tijdens de studiedag keuze is tussen verschillende onderdelen, zodat ieder teamlid (van conciërge tot directeur) aan de slag gaat met onderwerpen die voor diegene het meest relevant zijn.

“Stel je team centraal tijdens de studiedag. Gebruik het moment om met elkaar in dialoog te gaan over wat jullie nodig hebben om het welbevinden van studenten én het schoolteam te vergroten.”

– Walter, docent

Weet wat er op jullie school(locatie) leeft

- Gebruik beschikbare informatie om te bepalen welke thema's en centrale vragen voor jullie relevant zijn. Denk aan personeel-, ouder- en studenttevredenheidsmonitors, GGD-rapportages, input uit de studentenraad/ouderraad, uitkomsten van studentbesprekingen en informatie uit het signalerings- en monitoringsinstrument [TestJeLeefstijl.nl](https://www.testjeleefstijl.nl).

TIP: Gebruik deze checklist om te weten waar je als schoollocatie staat en te bepalen welke centrale vraag voor jullie relevant is. Ook de Gezonde School-adviseur, schoolpsycholoog of jeugdarts kunnen hierbij helpen.

Practice what you preach

- ✓ Zorg voor ontspanning tijdens de studiedag en neem voldoende tijd voor een lunch.
- ✓ Denk na over een fijne omgeving en gezond eten.
- ✓ Laat de studiedag bijdragen aan het vergroten van vertrouwen en verbondenheid.
- ✓ Ruim voldoende tijd in voor een evaluatie van de dag en het bespreken van vervolgacties.

Werk aan gelijke kansen op een goed welbevinden voor **alle** studenten

Integraal werken aan welbevinden heeft een positief effect op alle studenten. Ook op studenten die leven in ongunstige omstandigheden of te maken krijgen met ingrijpende jeugdervaringen (denk aan opgroeien in armoede, vlucht-/migratieachtergrond, jonge mantelzorgers, discriminatie, etc.). Studenten die zich thuis voelen binnen het onderwijs en lekker in hun vel zitten, hebben meer kans om hun veerkracht te tonen en zijn in staat om hun volledige potentie te benutten. Zo krijgen zij de kans om zowel mentaal als fysiek net zo gezond te zijn als andere studenten.

Blijf daarom aandacht houden voor vragen als:

- Hebben we voldoende oog voor het welbevinden van studenten die leven in **ongunstige omstandigheden** of te maken krijgen met **ingrijpende jeugdervaringen**?
- Wordt **iedereen gehoord**? Zijn er studenten/teamleden/ouders die we nu nog te weinig bereiken of betrekken?
- Sluit hetgeen we bespreken aan bij ons beleid op **diversiteit en inclusie**? Of kunnen we het opnemen in ons diversiteits- en inclusiebeleid?

TIP: Ben je op zoek naar informatie over gelijke kansen op een goed welbevinden voor **alle** studenten? Klik [hier](#).



Aan de slag!

Doelen stellen

Wat wil je dat het schoolteam na deze studiedag (beter) kan of weet?

1.
2.
3.

“De inzet van de studiedag is wat mij betreft ook duidelijkheid geven over wat er van je verwacht wordt en waar je elkaar op mag bemoedigen of stimuleren. Bepaal met elkaar de kaders wat voor schoollocatie jullie willen zijn. Vertrouwen is daarbij echt het sleutelwoord. Op het moment dat je vanuit je team vertrouwen voelt, dan maakt dat dat je didactisch en pedagogisch beter voor de klas staat.”

– Martijn, Gezonde School-adviseur

TIP: Sluit aan bij wat er al gebeurt op de schoollocatie. Koppel de studiedag aan de visie van de schoollocatie, de kernwaarden, de kwaliteitsagenda en/of het locatie-/teamplan. En maak duidelijk hoe deze studiedag daaraan bijdraagt.



Kies voor werkvormen die:

- ✓ Het vertrouwen en de verbondenheid in het team vergroten.
- ✓ Ruimte geven aan verschillende geluiden en functies, en iedereen een stem geven.
- ✓ De mogelijkheid geven om uiteen te gaan in kleinere groepen.
- ✓ Ervoor zorgen dat teamleden samen concreet aan de slag kunnen.
- ✓ Inzichten of geleerde lessen naar concrete acties vertalen.
- ✓ Energie geven.

“Wat goed helpt is werkvormen in kleine groepjes en om dan zo snel mogelijk praktisch aan de slag te gaan. En ook mensen voor zichzelf laten opschrijven wat ze anders willen gaan doen zonder dat je dat gelijk hoeft te delen. Wat kan je bijvoorbeeld tijdens je werk doen om te zorgen dat je stress reguleert?”

– Laura, orthopedagoog-generalist



Suggesties voor werkvormen

- Een (externe) procesbegeleider die een **dialogoog** faciliteert rondom visie, waarden en ambities rondom welbevinden.
- Een **inspirerende spreker** met expertise op één van bovengenoemde thema's die voor jullie schoollocatie relevant is (bijvoorbeeld van een samenwerkingspartner).
- **Thematafels** met verschillende onderwerpen in relatie tot welbevinden, waarbij vragen centraal staan als: Wat doen we al? Wat merkt een student/ouder van de manier waarop wij werken aan welbevinden? Wat kunnen we versterken/vergroten? Hoe kan ik daar aan bijdragen? Hoe spreken we elkaar op deze thema's aan? Overweeg ook om externe samenwerkingspartners hiervoor uit te nodigen.
- **Wandelend in gesprek.** Bedenk afhankelijk van jullie gekozen doelen een aantal vragen. Laat teamleden een wandeling maken terwijl ze deze vragen met elkaar bespreken. Laat alle groepjes aan elkaar terugkoppelen.

TIP: Wil je werken aan het vormen van een gezamenlijke visie? Bekijk dan [deze handreiking](#) met concrete werkvormen.

Natuurlijk zijn er nog veel meer werkvormen. Ga na wat bij jullie doelen en thema past.

Wij kiezen voor de volgende werkvormen:

1.
2.
3.

“Wat werkt is een combinatie van informatie krijgen en tegelijkertijd ruimte hebben om de diepere laag op te zoeken op zo’n dag. Je wil niet dat je het gevoel hebt dat je alleen maar van alles hebt bedacht, het moet juist heel duidelijk zijn wat het vervolg is.”

– Laura, orthopedagoog-generalist

“Maak visueel waar je aan werkt, hang tijdens de studiedag bijvoorbeeld posters op met de kernwaarden van jouw school, een roadmap met doelen of bullets uit het schoolbeleid, en gebruik die als een kapstok waar je de hele dag op terug kunt grijpen.”

– Jennie, schoolpsycholoog

Hoe gaan we verder?



TIP: Bepaal van tevoren wie verantwoordelijk is voor de terugkoppeling naar alle deelnemers van de studiedag. Communiceer tijdens de studiedag hoe er wordt teruggekoppeld en koppel snel te nemen acties terug.

- ✓ Zorg dat je tijdens de studiedag afspraken maakt over hoe jullie na deze dag verder gaan.
- ✓ Neem ruim de tijd (minimaal een half uur) om de gemaakte afspraken met alle deelnemers te delen en ervaringen over de dag uit te wisselen.
- ✓ Een buddysysteem kan goed werken. Vraag deelnemers om een buddy uit te kiezen. Laat ze direct een afspraak samen plannen om na te bespreken hoe ze aan de slag zijn gegaan met de uitkomsten van de studiedag.
- ✓ Bespreek met elkaar wanneer het thema weer op de agenda staat en hoe de terugkoppeling verloopt.

“Geef een terugkoppeling over de mooie dingen die gebeurd zijn op de studiedag en herhaal daarbij ook de gezamenlijke afspraken en ambities. Bijvoorbeeld in een nieuwsbrief. Zorg dat het op de agenda blijft staan en dat het niet blijft bij één studiedag. Denk na over hoe het thema gedurende het jaar weer terugkomt in gedrag, ook juist van de directie.”

– Martijn, Gezonde School-adviseur

Zo gaan we de opbrengsten terugkoppelen:

- 1.
- 2.
- 3.

“Ook bij een studiedag is het heel belangrijk dat het groepje mensen dat de studiedag organiseert divers is opgebouwd qua disciplines, om de urgentie te blijven voelen en elkaar scherp te houden op de daadwerkelijke uitvoering. Als alleen het ondersteuningsteam het belangrijk vindt, of alleen de docenten of alleen ..., zie je in de praktijk vaak dat het na een tijdje toch ‘in elkaar zakt’ en dat is echt zonde.”

– Liza, schoolpsycholoog

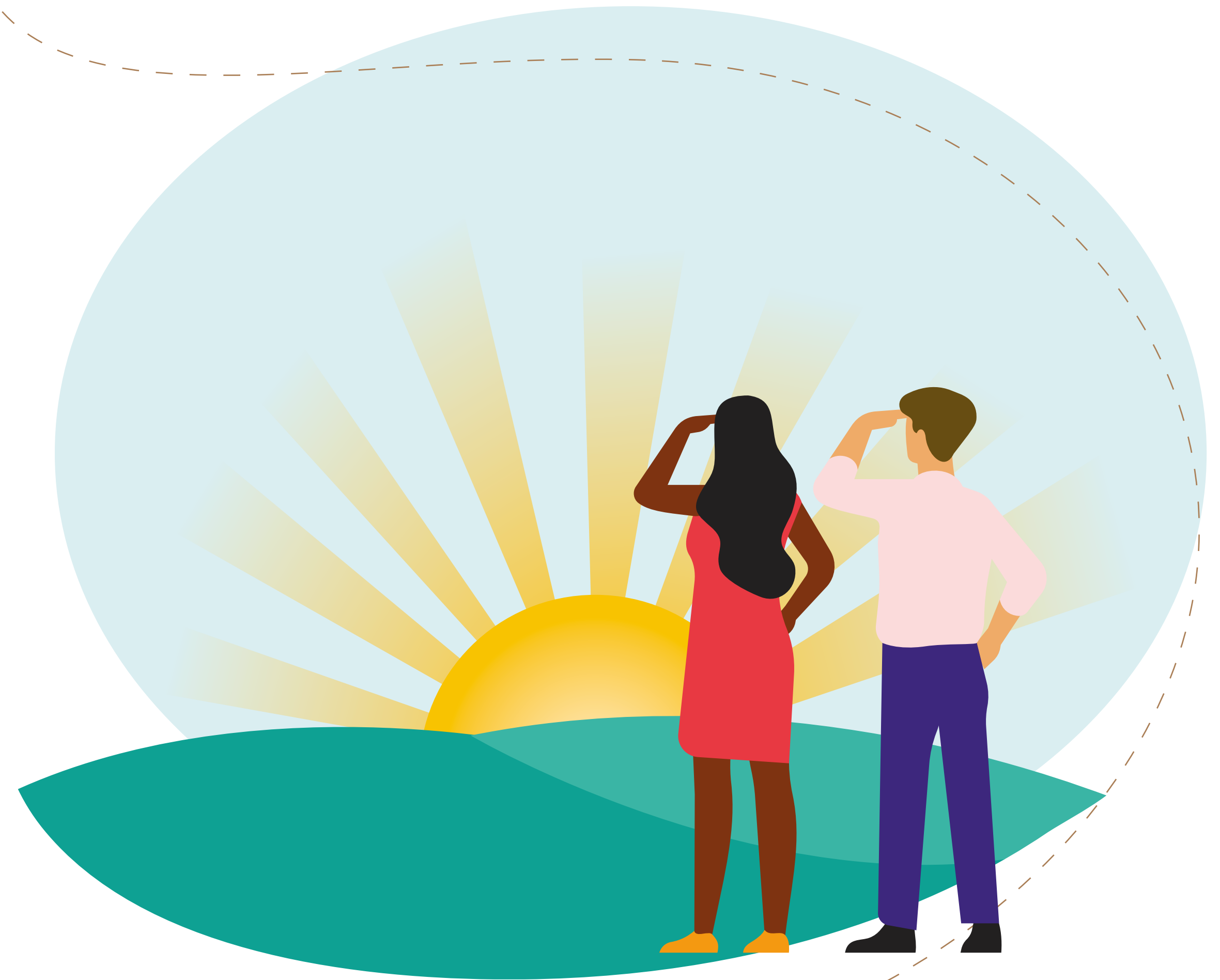
Welbevinden op School

Over Welbevinden op School

Deze handreiking is ontwikkeld vanuit **Welbevinden op School**, het landelijke kennis- en ondersteuningsprogramma van Pharos en het Trimbos-instituut. Welbevinden op School is er voor professionals in onderwijs, GGD en beleid. De kennis en tools van Welbevinden op School helpen je snel op weg om vanuit een duurzame, gezamenlijke visie te werken aan welbevinden. De inhoud is mede ontwikkeld door de **Expertgroep Schoolpsychologen Mentale Gezondheid** van het Nederlands Instituut van Psychologen (NIP).

Kennispartner van Gezonde School

Welbevinden op School is kennispartner van **Gezonde School**. Gezonde School brengt de kennis van Welbevinden op School met de Gezonde School-aanpak in de praktijk. De aanpak helpt scholen om structureel bij te dragen aan een goede gezondheid van leerlingen, studenten en medewerkers. Scholen die werken met de aanpak kiezen zelf met welke gezondheidsthema's ze aan de slag gaan - welbevinden is daar één van.



Colofon

Ontwikkeld door Welbevinden op School

Deze handreiking is tot stand gekomen in samenwerking met onderwijsprofessionals.

Met dank aan

Merel Steinweg

Ontwerp

Canon Nederland N.V.

Financiering

Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport

Dit is een uitgave van het Trimbos-instituut en Pharos.

De uitgave is gratis te downloaden via www.welbevindenopschool.nl.

Artikelnummer TRI-62-148

© 2025

Pharos



Trimbos-instituut

