

RESULTATEN VAN HET 'WEL IN JE VEL' PROJECT: MEDITEREN BEVORDERT HET WELZIJN VAN LERAREN

Dra. Justine Van de Velde
Prof. Dr. Katia Levecque
Prof. Dr. Martin Valcke

Project 'Wel in je Vel'

Leraren leren zelf mediteren → leraren leren leerlingen mediteren → klasmeditatie

Interventie door



130 basisscholen



276 leraren



> 5000 leerlingen

Ondersteuning via <https://nanoemitch.com/>



Videoclips



Audiofragmenten



Afbeeldingen

Onderzoek door



276 leraren in meditatiegroep

87 leraren in controlegroep



3 online welzijnsbevragingen

5 kleinere tussentijdse bevragingen



Multidimensionele meting van welzijn

Bevindingen

Januari 2021

Maart 2021

Juni 2021

Geen verschil in welzijn tussen de leraren die starten met meditatie en de leraren in de controlegroep

Mediterende leraren ervaren



meer positieve emoties



minder negatieve emoties



minder spier- & gewrichtsproblemen



minder slaap- & concentratieproblemen

... dan leraren uit de controlegroep.

Mediterende leraren ervaren ...



minder stress



meer vitaliteit



minder depersonalisatie



meer jobtevredenheid

... dan leraren uit de controlegroep.

Take aways



Meditatie kan een bruikbaar ingrediënt worden van een cocktail aan welzijnsbevorderende maatregelen op school. De voordelen:



Positief effect op alle gemeten welzijnsdimensies



Laagdrempelig en geschikt om aan te leren aan grote groepen, ongeacht voorgaande ervaring met meditatie



Kostenloos aan te leren met behulp van het materiaal van dit project

Zelf aan de slag? Op <https://nanoemitch.com/> vind je alle info, tips en tricks!

Meer lezen? download hier het volledige rapport

Vragen? welinjevel_leraren@UGent.be

Justine.VandeVelde@UGent.be, Katia.Levecque@UGent.be, Martin.Valcke@UGent.be