Train-the-trainer Gids

Voor de workshop **Stressmanagement in creatieve projecten**

Care for Creativity
arts and culture

LABA VALENCIA
SCHOOL OF ART DESIGN & NEW MEDIA

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Care for Creativity European project

Deze workshop maakt deel uit van het Europese project Care for Creativity - 2023-1-NL01-KA210-ADU-000158949 Het belangrijkste doel van het project is effectieve strategieën te ontwikkelen om stress tijdens het creatieve proces te managen. De workshop richt zich op het verkennen van het creatieve proces en het ontwikkelen van tools voor stressmanagement binnen de professionele omgeving.

De workshop zal gelegenheid geven een dialoog te creëren tussen professionals uit de sector en jonge ontwerpers die aan het begin van hun carrière staan. Naast het gesprek werken we op een praktische manier aan materialen zoals een brochure en een mini-handleiding, die zullen dienen als gids voor het dagelijks professionele leven om stress tijdens het creatieve proces te managen.

LABA VALENCIA
SCHOOL OF ART DESIGN & NEW MEDIA
Care for Creativity arts and culture
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Doel van de workshop

Het bieden van praktische hulpmiddelen om stress in creatieve processen te beheersen, door werkorganisatie, assertieve communicatie en emotioneel welzijn te integreren. Het doel is een gezondere, duurzamere en meer empathische creatieve cultuur te bevorderen.

Structuur van de workshop

Aanbevolen duur: 2 tot 3 uur
Modaliteit: fysiek of onlinel
Deelnemers: Designstudenten, creatieven, docenten of multidisciplinaire teams (ideaal: 8 tot 20 personen)

Modules:
1. Introductie (15–20 min)
Voorstellen van facilitator en deelnemers
Openingsactiviteit: “Hoe voelt jouw creativiteit vandaag?” (korte dynamiek met emoji’s of emotiekaarten)
Korte presentatie van de workshopdoelen

2. Creative stressmap (30 min)
Individuele of groepsactiviteit: momenten van stress in een creatief project identificeren
Oorzaken categoriseren: tijdsdruk, gebrek aan duidelijkheid, faalangst, perfectionisme, enz.
Reflectie: Welke impact heeft deze stress op mijn creativiteit?

LABA VALENCIA SCHOOL OF ART DESIGN & NEW MEDIA
Care for Creativity arts and culture
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

3. Tools voor werkorganisatie (30 min)
Introductie van tools: Eisenhower-matrix, “slimme” lijsten, visuele planning (kanban of creatieve tijdlijn)
Praktische oefening: een van de tools toepassen op een echt of fictief project
Groepsgesprek: Wat verandert er wanneer ik een plan heb?

4. Assertieve communicatie en autonomie (30 min)
Rollenspel: hoe om duidelijkheid te vragen, deadlines te onderhandelen en op een constructieve manier “nee” te zeggen
Activiteit: “Actief luisteren + niet-agressive feedback”
Praktische tips: “Ik”-boodschappen, bewuste pauzes, duidelijke afspraken

5. Emotioneel welzijn en creatieve afsluiting (30 min)
Ademhaling of express-mindfulness techniek (5 minuten)
Herkaderingsactiviteit: “Van fout naar inzicht”
Groepsafsluiting: “Wat neem ik mee en wat wil ik met anderen delen?”

LABA VALENCIA
SCHOOL OF ART DESIGN & NEW MEDIA
Care for Creativity
arts and culture
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Materiaal

- Planningssjablonen en stresskaarten (gedrukt of digitaal)
- Visuele gids met tips voor assertieve communicatie Roadmap voor ontwerpers
- Originele workshopbrochure (referentie mini-handleiding)
- Optionele ontspannende muziekplaylist

CforC Workshop - Material RECOMMENDATIONS PRINT_nl.pdf

CforC Workshop - Material RECOMMENDATIONS ONLINE_nl.pdf

Facilitatie-tips

- Creëer een veilige ruimte: valideer diverse emoties en ervaringen
- Gebruik persoonlijke voorbeelden (zonder jezelf te veel bloot te geven) om verbinding te maken met de groep
- Moedig het delen van ervaringen aan, maar forceer deelname nooit
- Voeg actieve pauzes in als spanning of vermoeidheid merkbaar is
- Bevorder horizontaal leren: “iedereen heeft iets bij te dragen”

LABA VALENCIA SCHOOL OF ART DESIGN & NEW MEDIA
Care for Creativity arts and culture
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Aanpasbaarheid

Deze workshop kan aangepast worden voor:

- Design-docenten: met focus op het emotioneel ondersteunen van studenten en het voorkomen van academische burn-out
- Creatieve werkteams: met integratie van samenwerkingsdynamieken en gedeeld projectmanagement
- Academische programma's: als onderdeel van projectmethodologie, ontwerp- en mentale
- gezondheidsvakken, of extracurriculaire workshops

Extra materiaal

- Aanbevolen lectuur over emotioneel management en
- creativiteit
- Links naar bronnen voor stressmanagement
- Link naar CforC-pagina met nieuwsbrieven en informatie over het project

https://dft.ray.nl/cforc

CforC Workshop - Material RESOURCES_nl.pdf

LABA VALENCIA
SCHOOL OF ART DESIGN & NEW MEDIA
Care for Creativity
arts and culture
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Tot slot

Het delen van deze kennis is ook een vorm van collectieve zelfzorg. Andere ontwerpers en docenten begeleiden in dit proces vereist geen perfectie, alleen bereidheid, empathie en het geloof dat een gezondere creatieve cultuur zowel mogelijk als noodzakelijk is.

LABA VALENCIA
SCHOOL OF ART DESIGN & NEW MEDIA
Care for Creativity
arts and culture
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union