



## FOCUS&KIDS BINNEN DE BASISCHOOL



### ➔ AANDACHTTRAINING

Een van de belangrijke taken die een school heeft, is kinderen zo goed mogelijk voorbereiden op alle uitdagingen die hen in de toekomst te wachten staan. In de huidige tijd waarin we allemaal druk zijn en het aantal prikkels dat op ons afkomt nog steeds toeneemt, zijn het kunnen focussen van je aandacht en het in staat zijn te ontspannen onmisbare vaardigheden. Aandachtoefeningen (mindfulness in de klas) helpen kinderen hierbij. Ze leren hun grenzen te herkennen, gevoelens op te merken en te benoemen en zijn daardoor in staat keuzes te maken die bij hen passen.

#### Tarief

€80 per uur inclusief materiaal, verslaglegging en voorbereiding.

#### Uren

Op een basisschool werken wij minimaal 30 minuten en maximaal 5 uren per dag van 8.00-13.00 uur.

#### Hoeveel lessen

Afhankelijk van de grootte van de groep is een les 30 tot 60 minuten met een duur van 6 tot 12 weken.



## → MINDSETTRAINING



Er zijn kinderen die uitdagingen op school met veel plezier aangaan, hard werken voor goede resultaten en zich niet uit het veld laten slaan door tegenslagen, zoals onvoldoendes.

Zij zetten de zogenaamde groei mindset in.

Er zijn ook kinderen die bij voorkeur alleen gemakkelijke opdrachten doen, het liefst geen fouten maken en zich dom voelen wanneer ze hard moeten werken om iets onder de knie te krijgen. Zij functioneren vanuit een vaste mindset. De manier waarop kinderen hun intelligentie en mogelijkheden zien, is van grote invloed op de groei die ze doormaken. Een vaste mindset belemmert de ontwikkeling en veroorzaakt vaak faalangst. Een groei mindset zorgt voor motivatie en doorzettingsvermogen en is onmisbaar voor het ontplooiën van talenten.

Tijdens mindsettraining leren kinderen hun vaste mindset om te buigen naar een groei mindset. Zo leggen ze zelf de basis voor (talent)ontwikkeling en groei en helpt mindsettraining hen het beste uit zichzelf te halen.

- Hoe denk jij?
- Verkennen van de comfortzone
- Uitdagingen
- Fouten maken en leren
- Doorzettingsvermogen

- Denken vanuit de groei mindset
- Eigen doelen
- Zelfvertrouwen
- De leerkuil

### Voor wie

Kinderen van 7 t/m 12 jaar

### Hoeveel lessen

De training bestaat uit 7 lessen van 1 uur

### Kosten

Mindset-training is een individuele training.  
€315,- inclusief materiaal



## IK LEER LEREN



Ik Leer Leren is een training voor kinderen uit groep 7 en 8. Het gaat uit van al aanwezige kwaliteiten. Kinderen ontdekken zelf wat werkt en hoe ze hun leerwerk optimaal kunnen plannen en uitvoeren.

De Ik Leer Leren training laat kinderen zien welke voorwaarden nodig zijn om te leren. Ze ontdekken hun persoonlijke leerstijl en leervoorkeuren. Dit maakt de training uniek in zijn soort. Al tijdens de training beginnen kinderen efficiënter en effectiever te leren en halen ze hogere cijfers.

- Leerstijl  
Wat is je talent en hoe zet je dit effectief in?
- Leerstrategie  
Hoe pak je leerwerk, maakwerk en rekenwerk slim aan?
- Faalangst  
Hoe ga je om met spanning en stress?
- Concentratie  
Hoe blijf je bij de les en hoe houd je het vol?
- Motivatie  
Wat doe je met 'geen zin'en saaie lessen?
- Plannen  
Hoe organiseer je je huiswerk, taakopdrachten en vrije tijd?
- Evalueren  
Hoe pak je je zaken aan en hoe kan het beter?

### Voor wie

Basisschool kinderen uit de groepen 7 & 8

### Hoeveel lessen

De training bestaat uit 5 lessen van 1 uur

### Kosten

€470,- per groep (€3,75 per kind per les, uitgaande van 25 kinderen in een klas), inclusief materiaal.



## FOCUS&KIDS BINNEN DE BASISCHOOL

→ Alle trainingen zijn afwisselend, waardoor de betrokkenheid van kinderen groot is.

→ Alle trainingen worden gegeven door een ervaren leerkracht.

Neem vrijblijvend contact op:

bel 06 42 17 44 41

mail [info@focusenkids.nl](mailto:info@focusenkids.nl)

