



90-dagen programma Mentale veerkracht & focus

Meer rust. Meer focus. Meer balans.



Een gestructureerd 3-maandenprogramma dat leerlingen concrete vaardigheden leert om om te gaan met prestatiedruk, mentale belasting en toenemende verwachtingen.

Geschikt voor inzet tijdens mentorlessen, dagstart of korte lesonderbrekingen.

Waarom dit nodig is

In het voortgezet onderwijs ervaren jongeren steeds vaker:

- ▶ Prestatiedruk
- ▶ Digitale overprikkeling
- ▶ Mentale belasting
- ▶ Verminderde concentratie

Wat vaak ontbreekt, zijn concrete vaardigheden om:

- ▶ Stress te reguleren
- ▶ Focus vast te houden
- ▶ Gezonde routines op te bouwen
- ▶ Fysiek en mentaal in balans te blijven

**Mentale kracht ontstaat niet vanzelf.
Die wordt ontwikkeld.**

Wat is het 90-dagen programma mentale veerkracht & focus?

Een gestructureerd 3-maandenprogramma gebaseerd op de fundamenteën van mentale en fysieke basisvaardigheden binnen Ontdek Jouw Toekomstkracht.

Het programma richt zich op het versterken van:

- ▶ Zelfregulatie
- ▶ Stressbeheersing
- ▶ Focusopbouw
- ▶ Gezonde gewoonten
- ▶ Slaapbewustzijn
- ▶ Fysieke activatie
- ▶ Ademregulatie

Deze vaardigheden vormen het fundament onder leerprestaties, motivatie en persoonlijke ontwikkeling in het voortgezet onderwijs.

Wat ontvangt uw school?



11 verdiepende videolessen (wekelijks inzetbaar)



Werkbladen bij iedere les



Begeleide mindfulness meditaties (schoolgericht)



2 zeer effectieve ademhalingsvideo's



Intensieve beweegvideo's speciaal ontwikkeld voor gebruik in de klas



Dagelijkse routines voor directe toepassing



Direct inzetbaar via digibord



Geen voorbereidingstijd voor docenten



Flexibel inzetbaar binnen het bestaande lesrooster (gemiddeld 10-15 minuten per dag).



Geschikt voor inzet tijdens mentorlessen, dagstart of korte lesonderbrekingen

Wat levert dit op?

- ▶ Betere concentratie tijdens lessen
- ▶ Snellere mentale herstart na spanning
- ▶ Meer zelfregulatie bij leerlingen
- ▶ Betere overgangen tussen lesmomenten
- ▶ Meer energie en taakgerichtheid
- ▶ Groter bewustzijn rondom slaap, routines en gezondheid

Voor scholen die mentale veerkracht, welzijn en focus structureel willen versterken – en leerlingen beter willen voorbereiden op studie en leven.

Investing (90 dagen)

€195 per klas

3 klassen: €160 per klas

2 klassen: €175 per klas

4+ klassen: €150 per klas

Alle genoemde bedragen zijn exclusief 9% btw.

Doorgroeien naar volledige implementatie

Na een evaluatiemoment rond week 4 kan de school tot uiterlijk dag 45 na startdatum het volledige pilotbedrag laten verrekenen bij overstap naar de volledige jaarlicentie.

Ervaring uit de praktijk

“Wij hebben na het eerste jaar direct verlengd, omdat de rustmomenten structureel onderdeel van onze schooldag zijn geworden.”

– Directeur van een pilotschool



Meer weten of meedoen?

hallo@ontdekjouwtoekomstkracht.nl

www.ontdekjouwtoekomstkracht.nl

