



90-dagen rust & focus programma

Meer rust. Meer focus. Meer balans.

Binnen 90 dagen merkbaar meer rust en focus in uw klas.



Waarom dit nú nodig is

Steeds meer leerlingen ervaren stress, overprikkeling en concentratieproblemen. Leerkrachten zien dit dagelijks terug in onrust, spanningen, vermoeidheid en verlies van effectieve leertijd.

Scholen zoeken geen losse interventies meer, maar een praktische en direct toepasbare aanpak die werkt en zónder extra werkdruk.

Wat is het 90-dagen rust & focus programma?

Een volledig en direct inzetbaar 3-maandenprogramma voor groep 6-8 dat structureel werkt aan mentaal welzijn, focus, energie en een sterke sociaal-emotionele basis in de klas. Het programma is dagelijks toepasbaar binnen het bestaande lesrooster en vormt een stevig fundament voor verdere persoonlijke en sociaal-emotionele groei.

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 leerkrachten



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

Samen investeren in de Toekomstkracht van onze jeugd

Wat levert het op?

Binnen 4–6 weken ervaren scholen vaak:

- ▶ Structureel meer rust in de klas
- ▶ Betere concentratie en meer focus
- ▶ Een rustige en gestructureerde start van de dag
- ▶ Vloeiende overgangen tussen lessen
- ▶ Minder onrust na pauzes
- ▶ Een fijne en veilige sfeer in de groep



Investering (90 dagen)

€195 per groep

2 groepen: €175 per groep

3 groepen: €160 per groep

4+ groepen: €150 per groep

Bonus bij 3+ groepen: extra ademvideo's voor de onderbouw om schoolbreed kennis te maken met Ontdek Jouw Toekomstkracht.

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.”

– Peter Vos, directeur OBS 't Spectrum



Meer weten of meedoen?

hallo@ontdekjouwtoekomstkracht.nl

www.ontdekjouwtoekomstkracht.nl

