



Complete leerlijn Ontdek Jouw Toekomstkracht

Meer rust. Meer focus. Meer mentale veerkracht.



Een complete en structurele leerlijn voor sociaal-emotionele ontwikkeling en mentaal welzijn in groep 6-8.

Ontdek Jouw Toekomstkracht helpt scholen om rust, focus en mentale veerkracht duurzaam te versterken - door dagelijkse integratie in het bestaande schoolritme.

Waarom scholen kiezen voor een structurele aanpak

Veel scholen werken met losse interventies rond gedrag, weerbaarheid of welzijn. Deze geven vaak tijdelijk effect, maar verdwijnen weer uit het schoolritme.

Scholen herkennen steeds vaker:

- ▶ toenemende stress en overprikkeling bij leerlingen
- ▶ concentratieverlies en onrust in de klas
- ▶ spanningen binnen groepsdynamiek
- ▶ groeiende behoefte aan mentale weerbaarheid en emotionele vaardigheden

Wat helpt, is één geïntegreerde aanpak die dagelijks terugkomt in de klas en structureel bijdraagt aan rust, focus en sociaal-emotionele groei. Zonder extra werkdruk voor leerkrachten.

Wat is de complete leerlijn Ontdek Jouw Toekomstkracht?






Ontdek Jouw Toekomstkracht is een alles-in-1 leermethode die dagelijks inzetbaar is in de klas én thuis doorwerkt.





Leerlingen leren onder andere:

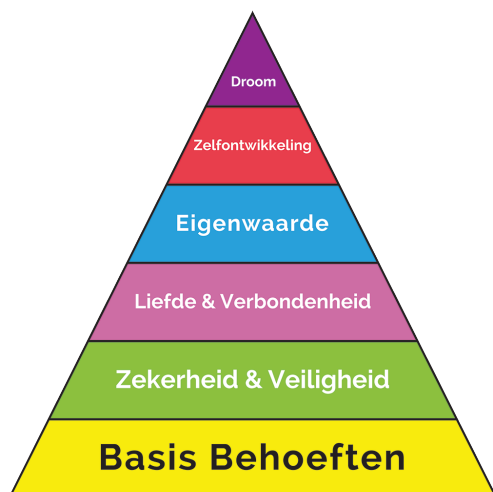
- ▶ emoties reguleren en stress hanteren
- ▶ focus opbouwen en herstellen na prikkels
- ▶ sociaal sterker functioneren en grenzen aangeven
- ▶ verantwoordelijkheid nemen voor hun eigen ontwikkeling

De methode combineert praktische oefeningen, reflectie en dagelijkse routines die leerlingen helpen hun innerlijke kracht en potentieel te ontwikkelen.

Wat ontvangt uw school?

-  Modules 1 t/m 6 (volledige leerlijn)
-  35+ verdiepende videolessen
-  Werkbladen bij iedere les
-  21 begeleide mindfulness meditaties
-  18 intensieve beweegvideo's (Super Prestatie Modus)

-  9 begeleide ademhalingsvideo's
-  Digitale leeromgeving - direct inzetbaar via digibord
-  Thuiscomponent voor ouders/verzorgers
-  Optioneel: effectiviteitsmetingen voor heldere impactinzichten



Resultaten op schoolniveau

Scholen ervaren onder andere:

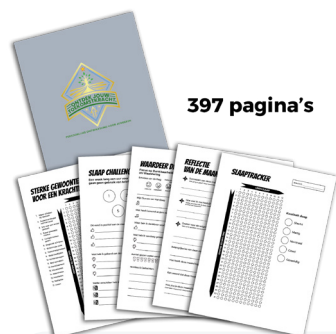
- ▶ Structureel meer rust in de klas
- ▶ Betere concentratie en taakgerichtheid
- ▶ Sterkere groepscohesie en sociaal gedrag
- ▶ Meer mentale veerkracht en mentaal welzijn
- ▶ Meer eigenaarschap en zelfregulatie bij leerlingen

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

Peter Vos, directeur OBS 't Spectrum

Wat maakt deze methode uniek?

- ▶ Geen losse lessen, maar één geïntegreerde methode
- ▶ Dagelijkse inzetbaarheid binnen het bestaande rooster
- ▶ Geen voorbereidingstijd voor leerkrachten
- ▶ Versterkt de verbinding tussen school en thuis
- ▶ Gebaseerd op wetenschappelijk onderbouwde pijlers
- ▶ Praktisch en direct toepasbaar in de klas



397 pagina's

Dagboek per leerling

€21,95

Onmisbaar onderdeel van de leer methode.

Investering (jaarlicentie)

€495 per groep

€949 voor 2 groepen

€1397 voor 3 groepen

€450 per extra groep

Alle genoemde bedragen zijn exclusief 9% btw.

Volgende stap

Plan een korte online kennismaking en ontdek hoe Ontdek Jouw Toekomstkracht kan bijdragen aan meer rust, focus en mentale veerkracht binnen uw school.



Meer weten of meedoen?

hallo@ontdekjouwtoekomstkracht.nl

www.ontdekjouwtoekomstkracht.nl

