



Ontdek Jouw Toekomstkracht Complete leerlijn

Structureel werken aan mentaal welzijn, focus en veerkracht



Een integrale en dagelijks inzetbare leerlijn voor mentale, sociale en persoonlijke ontwikkeling in het voortgezet onderwijs.

Ontdek Jouw Toekomstkracht helpt scholen om leerlingen beter te ondersteunen bij de mentale uitdagingen van deze tijd - door vaardigheden rond focus, veerkracht en zelfregulatie structureel te integreren in het schoolritme.

Waarom dit nú nodig is

Steeds meer scholen zien een combinatie van uitdagingen bij leerlingen

- ▶ Toenemende prestatiedruk en mentale belasting
- ▶ Digitale overprikkeling en concentratieproblemen
- ▶ Afnemende motivatie en eigenaarschap
- ▶ Toenemende sociale spanningen en onrust in de klas

Losse interventies bieden vaak tijdelijke verlichting.

Scholen die écht verschil willen maken, kiezen voor een aanpak die structureel verankerd is in het dagelijks schoolritme en leerlingen helpt vaardigheden te ontwikkelen die zij hun hele leven nodig hebben.

Wat is Ontdek Jouw Toekomstkracht?






Ontdek Jouw Toekomstkracht is een alles-in-1 leermethode die dagelijks inzetbaar is binnen mentorlessen en lesmomenten - en daarnaast thuis doorwerkt.





Leerlingen ontwikkelen concrete vaardigheden om:

- ▶ Stress en prestatiedruk beter te reguleren
- ▶ Focus en executieve functies te versterken
- ▶ Emoties beter te begrijpen en te sturen
- ▶ Gezonde gewoonten en routines op te bouwen
- ▶ Sociaal vaardiger en verantwoordelijker te handelen
- ▶ Eigenaarschap te nemen over hun ontwikkeling en keuzes

De methode combineert praktische oefeningen, reflectie en dagelijkse routines die leerlingen helpen hun mentale kracht en persoonlijke 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



Wat maakt deze leerlijn uniek?

- ▶ Alles-in-1 aanpak in plaats van losse programma's
- ▶ Dagelijkse inzetbaarheid zonder extra voorbereidingstijd
- ▶ Integratie van mentale én fysieke activatie (focus + energie)
- ▶ Verankering van vaardigheden via routines en reflectie
- ▶ Verbinding tussen school en thuis
- ▶ Gebaseerd op wetenschappelijk onderbouwde pijlers

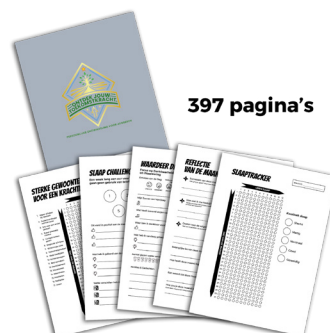
Resultaten op schoolniveau

Scholen ervaren onder andere:

- ▶ Beter taakgerichtheid en concentratie
- ▶ Meer mentale veerkracht bij leerlingen
- ▶ Meer eigenaarschap, zelfregulatie en motivatie
- ▶ Meer rust in de groep en minder escalaties
- ▶ Sterkere basis voor leren, samenwerken en presteren

Voor scholen die vooruit willen

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



Dagboek per leerling
€21,95
Onmisbaar onderdeel van de leermethode.

Investering (jaarlicentie)

€495 per groep

€949 voor 2 groepen

€1397 voor 3 groepen

€450 per extra groep

Alle genoemde bedragen zijn exclusief 9% btw.



Meer weten of meedoen?

hallo@ontdekjouwtoekomstkracht.nl

www.ontdekjouwtoekomstkracht.nl

