

## MINDSET&ZO

### *In 5 sessies jouw kijk op je eigen leerkwaliteiten verbeteren*

Leerlingen die kiezen voor MINDSET&ZO helpen we met het veranderen van hun - zichzelf belemmerende- denkpatroon. Bij deze kinderen is er gaandeweg in hun schoolleven een onbewuste, negatieve mentaliteit ontstaan over hun eigen leren en presteren. Vaak vertaalt deze negatieve 'mindset' zich in bijvoorbeeld toetsangst, geen fouten durven te maken, een overdreven perfectionisme, niet echt je best durven te doen, negatief zelfbeeld etc. Dit negatieve denkbeeld leidt vaak tot relatief onderpresteren maar vooral tot een belemmering in het plezierig leren. Dat is jammer, niet nodig en meestal best vlot op te lossen.

#### **Wat is het?**

Leerlingen die kiezen voor deze aanpak komen gedurende 5 à 6 weken 1 x keer per week bij ons voor intensieve persoonlijke begeleiding naar een helpende en motiverende "mindset". In de sessies wordt veel aandacht besteed aan irrationele gedachten en hoe deze om te zetten naar constructieve, helpende gedachten. Ook leggen we uit hoe een negatieve mindset om te buigen en "naar je hand te zetten". MINDSET&ZO is anders dan een reguliere faalangsttraining omdat deze trainingen vaak groepsgewijs worden aangeboden en dat is niet voor iedere leerling even effectief. Daarnaast gaat MINDSET&ZO volledig uit van het unieke verhaal van de leerling zelf en de betekenis die hij/zij geeft aan belemmerende situaties. De coaching wordt gegeven door een gekwalificeerde psycholoog/pedagoog. Na afloop van het

traject vindt, in overleg met de leerling, een nagesprek plaats met de leerling en (één van de) ouders.

#### **Voor wie?**

MINDSET&ZO is geschikt voor leerlingen uit het voortgezet onderwijs van alle schooljaren en alle schooltypen die:

- Structureel op een of meerdere vakken de neiging hebben om onder hun eigen kunnen te presteren.
- De neiging hebben tot het ontwikkelen van faalangst/toetsangst en daar hinder van ondervinden.

#### **Wat is het resultaat?**

De veranderde kijk op eigen denken leidt tot meer zelfvertrouwen bij de leerling met als resultaat: *Blij met je cijfers & blij met jezelf.*

NB In sommige situaties blijkt tijdens het traject van MINDSET&ZO dat er diepgaandere psychologische begeleiding nodig is. In dat geval kunnen we in nauw overleg met u als ouder(s) een vervolgentraject aanbieden binnen LEREN&ZO.

#### **Wat zijn de kosten?**

De kosten voor MINDSET&ZO bedragen € 97,50 (senior psycholoog). De sessies duren 1 uur. Bij aanvang van de sessies voor nieuwe leerlingen brengen we eenmalig € 38,50 opstartkosten in rekening.

Er is geen BTW verschuldigd over deze tarieven.

