

## STRESS&ZO

### *Van STRESS naar VERTROUWEN in 6 sessies*

Leerlingen die kiezen voor STRESS&ZO helpen we met het veranderen van hun -zichzelf belemmerende- denkpatroon. Bij deze kinderen is er gaandeweg in hun schoolleven een onbewust, negatief zelfbeeld ontstaan over hun eigen leren en presteren.

Vaak vertaalt deze negatieve 'mindset' zich in bijvoorbeeld toetsangst, geen fouten durven maken, een overdreven perfectionisme, niet echt je best durven te doen, 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?**

Onderscheidend in onze STRESS&ZO aanpak is de duidelijke en snelle opbouw naar gedragsverandering. Niet alleen praten maar ook doen! Het programma bestaat uit **6 sessies van ieder 1 uur** elk met een duidelijk thema:

Sessie 1: Kennismaken & persoonlijk doel

Sessie 2: Mindset & Self Talk

Sessie 3: Stress & Je lijf

Sessie 4: Zelfinzicht & reflectie

Sessie 5: Regisseur Of Control Freak?

Sessie 6: Connecting the dots

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 stress werkt en hoe om te buigen en "naar je hand te zetten".

Verder bieden we praktische tools aan om iedere dag te kunnen gebruiken. Uw kind krijgt een eigen werkboek met alle materialen.

Deze module is anders dan een reguliere faalangsttraining omdat het een individueel traject is dat steeds uitgaat van het *unieke* verhaal van uw tiener. De coaching wordt gegeven door een gekwalificeerde coach, opgeleid bij LEREN&ZO.

#### **Voor wie?**

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

- Door een te hoge spanning 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 en het ervaren van de "winst" van ontspanning, leidt tot meer zelfvertrouwen bij de leerling met als resultaat: *Blij met je cijfers & blij met jezelf.*

Na afloop van het traject kan, in overleg met de leerling, een aanvullend nagesprek met ouder(s) plaatsvinden. In sommige situaties blijkt tijdens het traject dat er diepgaandere psychologische begeleiding nodig is. In dat geval kunnen we in nauw overleg met u als ouder(s) een vervolgtraject aanbieden binnen LEREN&ZO. Ook kunnen we aansluitend leerbegeleiding organiseren.

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

De kosten voor STRESS&ZO zijn € 60,- per sessie. Om te garanderen dat de leerling alle stappen maakt, wordt aan het einde van iedere sessie aan een opdracht gewerkt.

Bij aanvang van de sessies voor nieuwe leerlingen brengen we eenmalig € 39,50 opstartkosten in rekening. Er is geen BTW verschuldigd over deze tarieven.