

STRESSLOOS LEREN

Lessen en tips waarmee je de (veer)kracht van elke leerling, en jezelf, vergroot

Balans is het toverwoord om stressloos te leren. Balans in jou maar ook in de omgeving. Hoe krijg je dat nu voor elkaar? Middels 12 verschillende lessen word je geïnspireerd om kinderen stressloos te laten leren.

Spelenderwijs, door lezen, doen, praten, bewegen en ontspannen, komen thema's aan bod die kinderen leren hoe in balans te blijven en hun kracht te vergroten. Leerlingen krijgen door deze lessen meer begrip voor hun (leer)gedrag, gevoelens en gedachten, ze worden zich bewust van hun wensen en kunnen bij stress effectief reageren door o.a. te bewegen of te ontspannen. Ze komen zo meer te weten over:

- 😊 Wie ben ik?
- ♥ Ben ik in balans?
- 🏠 Ken ik mijzelf?
- ☁ Wat is mijn weg?

Kinderen kunnen echter niet zonder de kracht en balans van hun omgeving. Daarom is het boek ook grotendeels gericht op jou. Tijdens het lezen van de achtergrond (theorie) en het uitvoeren van de lessen word je uitgedaagd om ook zelf in balans te blijven.

Voor docenten, coaches, begeleiders en hun leerlingen in het (basis)onderwijs.

Over de auteur:

Na haar topsportcarrière als schaatser is Sandra Voetelink zich gaan verdiepen in het onderwijs. Ze ontwikkelde het talentontwikkelingsmodel 'Leren vanuit je hart' en het Hartkrachtmodel, als leidraad voor docenten en hun leerlingen om zichzelf beter te leren kennen, zodat ze in balans, zonder stress, kunnen lesgeven en leren. Sandra is coach en trainer stressreductie en talentontwikkeling.

Zie ook www.lerenvanuitjehart.nl en www.stressloosleren.nl.

ISBN 978.90.8840.157.2

PANTARHEI
U I T G E V E R I J



STRESSLOOS LEREN

Sandra Voetelink



Sandra Voetelink

STRESSLOOS LEREN

De weg naar optimale talentontwikkeling

Voor docenten en leerlingen in het (basis)onderwijs

