



"Het is goed voor mijn dochter's zelfvertrouwen en sociaal-emotionele ontwikkeling, omdat ze hoort hoe het voor anderen is. Een kleine groep werkt fijn."

Ouder

## Follow your Sun

### Stralend op de middelbare school

## Follow your Sun én huiswerkbegeleiding

Na het succes van de workshopreeks 'Stralend naar de brugklas!', biedt Follow your Sun het vervolg 'Stralend op de middelbare school' aan. Deze middagen bestaan uit tijd voor het maken van huiswerk in rust en stilte, mocht uw zoon of dochter het prettig vinden om dat in gezelschap van leeftijdsgenoten te doen. Myrthe en Kiyet zijn tijdens deze uren aanwezig voor vragen, het helpen met planning en overhoren van de stof wanneer nodig. In de pauzes doen we ontspanningsoefeningen die de kinderen kunnen helpen in stressvolle situaties. Iedere middag eindigen we met een Follow your Sun workshop, op basis van thema's die de kinderen belangrijk vinden. We gebruiken creatieve expressie, schrijfopdrachten, sportieve opdrachten en groeps gesprekken om deze onderwerpen bespreekbaar te maken. Zo werken we zowel aan de cognitieve, als de sociaal-emotionele ontwikkeling. Mocht uw zoon of dochter zich alleen willen aanmelden voor de Follow your Sun workshops, dan is dat ook mogelijk. Zo zorgen we samen dat de kinderen stralen op de middelbare school!

#### Leerdoelen Stralend op de middelbare school

- Kinderen leren hun gevoel uit te spreken naar elkaar; door iedere workshop in- en uit te checken
- Kinderen ontdekken welke uitdagingen ze tegenkomen op de middelbare school, en hoe zij hiermee kunnen omgaan door elkaar tips en feedback te geven
- Kinderen leren hoe zij kunnen omgaan met prestatiedruk, door het toepassen van de 'Growth Mindset'
- Kinderen ontdekken hoe zij zich kunnen ontspannen tijdens stressvolle situaties
- Kinderen leren plezier te halen uit het leerproces en ontwikkelen daardoor meer zelfvertrouwen
- Kinderen leren dat zij zichzelf mogen zijn, en ervaren de veiligheid van een vertrouwde groep leeftijdsgenoten die hen daarbij helpen

*“Het leren over de ‘Groeimindset’ heeft veel indruk gemaakt op mijn dochter. Het heeft haar geholpen bij de Cito’s en selectietrainingen, waar ze wel wat zenuwachtig voor was. Ze krijgt directe handvatten om om te gaan met stressvolle zaken.”*

*Ouder*



## Praktische informatie

- **Wanneer?** Wekelijks, vanaf september, de dag wordt in overleg met de groep bepaald.
- **Hoe laat?** Huiswerkbegeleiding: vanaf 14.30 tot 16.30 uur.  
Follow your Sun workshop: van 16.30 tot 18.00 uur.  
De kinderen mogen komen wanneer zij uit zijn.
- **Voor wie?** Voor leerlingen uit de onderbouw van de middelbare school.  
Mocht uw zoon of dochter (nieuwe) vriendjes of vriendinnetjes hebben die ook graag mee willen doen, dan zijn zij ook welkom om zich in te schrijven.  
We starten bij een groep van 4 kinderen.
- **Locatie** Centrum Utrecht, de exacte locatie wordt in augustus bepaald.
- **Kosten** Één dag in de week Follow your Sun en huiswerkbegeleiding: € 95,- per maand  
Één dag in de week Follow your Sun: € 60,- per maand
- **Evaluatie** Ieder kwartaal bespreken we samen met u en uw zoon of dochter hoe het gaat. Op die manier kunnen we tevens ideeën of thema's die u belangrijk vindt, meenemen in onze workshops.
- **Inschrijven** Schrijf uw zoon of dochter in via [www.followyoursun.nl/workshops-na-schooltijd/stralend-op-de-middelbare-school/](http://www.followyoursun.nl/workshops-na-schooltijd/stralend-op-de-middelbare-school/)

**Schrijf uw zoon of dochter nu in voor ‘Stralend op de middelbare school’  
via [www.followyoursun.nl](http://www.followyoursun.nl)**