



"Het leren over de Groei Mindset heeft veel indruk gemaakt op mijn dochter. Het heeft haar geholpen bij eindtoetsen en selectietrainingen. Ze krijgt directe handvatten om om te gaan met stressvolle zaken."

Ouder van leerling

Follow your Sun

Vergroot het zelfvertrouwen van middelbare scholieren door middel van talentontwikkeling

Follow your Sun lessen op middelbare scholen (12 - 18 jaar)

In de adolescentie ontwikkelen jongeren zich in een hoog tempo en beginnen zij met het vormen van hun eigen identiteit. Tegelijkertijd moeten scholieren in deze leeftijdsfase al een aantal belangrijke (profiel- en beroeps) keuzes maken. Deze beslissingen kunnen ingewikkeld zijn, wanneer jongeren niet goed weten wie zij zelf zijn en wat zij bij zouden willen dragen aan onze samenleving. Stichting Follow your Sun gelooft daarom dat het essentieel is dat jongeren zichzelf goed leren kennen en weten waar hun talenten en kwaliteiten liggen. In de lessen van Follow your Sun ervaren de scholieren dat zij door hun talenten in te zetten niet alleen zichzelf, maar ook hun omgeving kunnen laten stralen. Ze leren meer vertrouwen te hebben in zichzelf en in anderen, waardoor zij gemakkelijker (studie)keuzes maken die bij hen passen.

Mogelijke thema's van Follow your Sun lessen:

- Waar krijg jij energie van?
- Hoe kun je omgaan met prestatiedruk?
- Wat zijn jouw unieke talenten?
- Hoe maak je eigen keuzes?
- Wat zijn talenten van anderen?
- Hoe kun je jezelf blijven?
- Wat vind jij belangrijk?
- Hoe kun je omgaan met social media?
- Wat zou jij later graag willen doen?
- Hoe ga je om met groepsdruk?

*"Ik ervaar de lessen als inspirerend.
Kinderen leren zich steeds beter te uiten.
De meeste waarde zit in het creëren
van zelfkennis en bewustzijn. Door het
invullen van de Zon-tool, moeten zij echt
gaan nadenken over wie zij zijn."*

Leerkracht

*"Het was heel leuk en fijn
om complimenten te ontvangen.
Ik wist niet dat er zo over mij werd
gedacht, ik werd er zelfverzekerder
van. Mogen we meer van dit
soort lessen doen?"*

Leerling

Leerdoelen

- Leerlingen ontdekken wie ze zijn en waar zij van gaan stralen
- Leerlingen leren te geloven in hun eigen talenten
- Leerlingen leren dat zij zichzelf mogen zijn
- Leerlingen ontdekken wat zij belangrijk vinden voor zichzelf en voor de wereld om hen heen
- Leerlingen leren hoe zij eigen keuzes kunnen maken
- Leerlingen leren omgaan met prestatiedruk
- Leerlingen ontwikkelen meer zelfvertrouwen
- Leerdoelen op maat: Aan de hand van het op maat gemaakte lesplan kunnen leerdoelen worden toegevoegd toegespitst op de behoeften van de desbetreffende groep

Methodiek

De lessen van Follow your Sun zijn gebaseerd op verschillende bewezen theorieën en methoden, waaronder positieve psychologie, oplossingsgerichte coaching en de Growth Mindset van Carol Dweck.

- **Reflectie:** groeps gesprekken, individuele opdrachten en coaching
- **Creatieve expressie:** waaronder tekenen en het maken van moodboards/collages
- **Beweging en spel:** o.a. 'Over de streep' en het complimenten-spel 'Your gold'
- **Gestructureerde schrijfopdrachten:** o.a. mindmaps en brainstorms

Praktische informatie

- **Maatwerk:** de inhoud, duur en aantal van de lessen is afhankelijk van de behoeften en mogelijkheden
- **Trainers:** de lessen worden gegeven door Follow your Sun trainers Myrthe Oostenbach en Kiyet Schipper; in samenwerking met de desbetreffende docent of mentor
- **Kosten:** de lesprogramma's van Stichting Follow your Sun worden mogelijk gemaakt door een financiële bijdrage van de school (die in overleg zal worden vastgesteld) en wanneer nodig aanvullende fondsdonaties en/of gemeentelijke subsidies

Kijk voor meer informatie op www.followyoursun.nl