

JE Zelf zijn

KUN JE LEREN

[Lessen & workshops]

Jezelf zijn

Lessen en workshops voor BSO, midden- en bovenbouw, VO en MBO

Kinderen en jongeren groeien op in een wereld die nooit uitstaat. Alles gaat sneller, is zichtbaarder en voelt dwingender dan ooit. Ze vergelijken zich continu met anderen, proberen overal aan te voldoen en raken zichzelf daarbij soms kwijt.

Waar kinderen vanaf groep 4/5 ontdekken wie ze zijn en hoe ze in de groep staan, lopen oudere jongeren steeds vaker vast in stress, prestatiedruk en onzekerheid. Het één loopt vloeiend over in het ander en precies daar sluit Speelkracht op aan.

Wij bieden lessen en workshops voor BSO, midden- en bovenbouw, voortgezet onderwijs en MBO, altijd afgestemd op de ontwikkelingsfase van de groep. Speels, menselijk én stevig onderbouwd.

‘Jezelf zijn’ is een vaardigheid.

Jezelf zijn lijkt vanzelfsprekend, maar dat is het zelden.

Het is een vaardigheid die je kunt leren ongeacht leeftijd.

Voor kinderen in midden- en bovenbouw:

ik mag ontdekken wie ik ben, wat ik kan en wat ik belangrijk vind.

Voor tieners:

ik leer omgaan met druk, verwachtingen en vergelijking.

Voor jongvolwassenen:

ik kies mijn eigen richting en durf daarvoor te staan.

De lessen zijn luchtig in vorm, maar gestoeld op stevige kennis.

Ze zijn ontwikkeld vanuit jarenlange ervaring, én vanuit professionele opleidingen in:

- Transactionele Analyse (TA): hoe we denken, voelen en reageren
- NLP: hoe overtuigingen ontstaan en veranderen
- Lichaamstaal & lichaamsbewustzijn: wat we laten zien zonder woorden
- Neurowetenschap: hoe je brein leert via ervaring

Daardoor combineren de lessen speelsheid met psychologische diepgang toegankelijk voor leerlingen, betrouwbaar voor scholen.

Hoe werkt het.

Elke les combineert drie elementen:

1. **Delen:** groepsgesprekken op een veilige, herkenbare manier

Vanuit de Transactionele Analyse (TA) werken we met duidelijke, eenvoudige vormen van contact: ik, jij, wij.

2. **Doen:** creatieve opdrachten die raken aan het echte leven

Neurowetenschap leert: wat je ervaart, beklijft. Daarom maken, bouwen en bewegen we altijd.

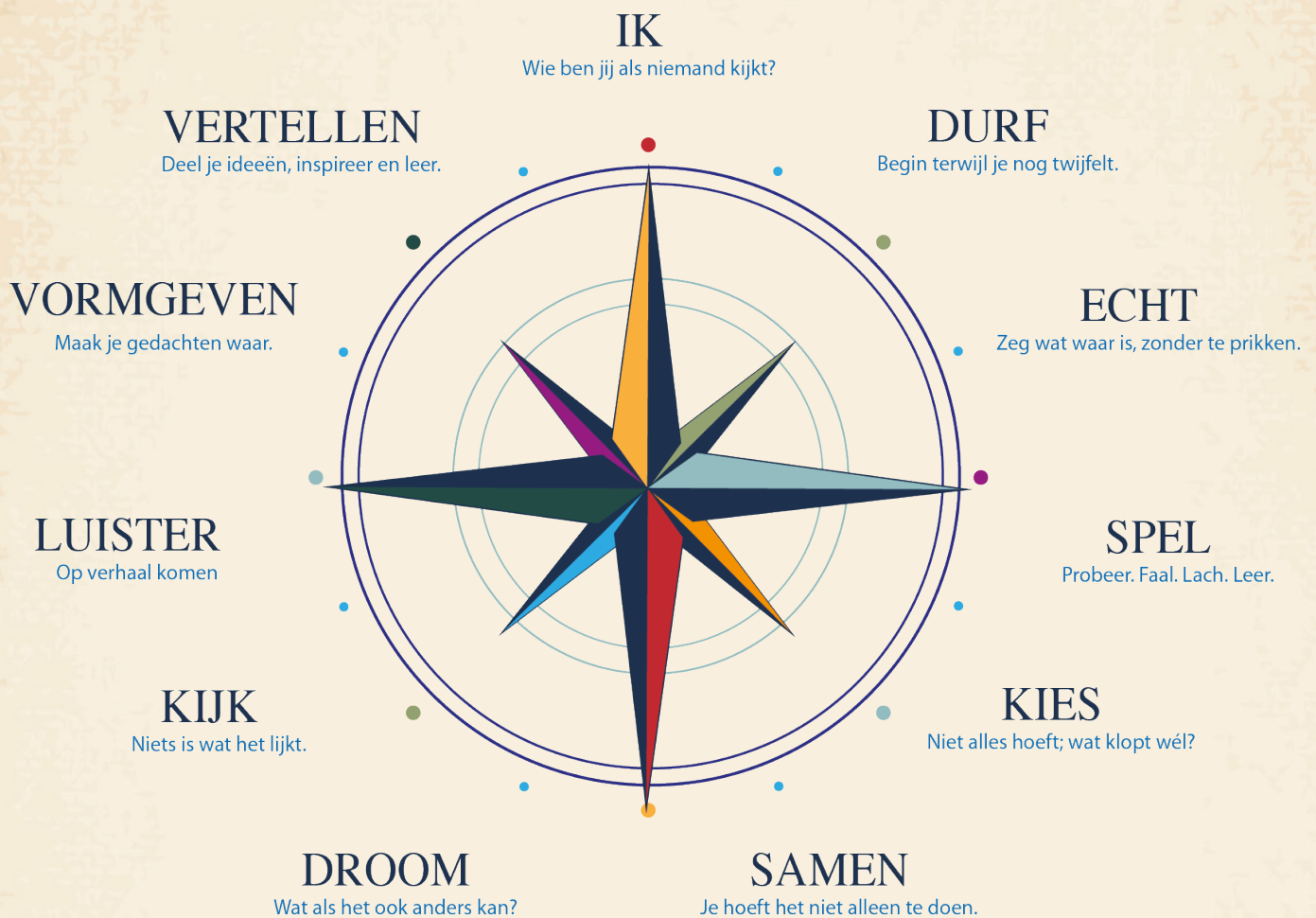
3. **Begrijpen:** kleine stukjes psychologie die alles begrijpelijk maken

Van gevoelens tot keuzes, van “script”-gedrag tot sterke kanten.

We werken vanuit één idee:

Als je iets zelf hebt beleefd, vergeet je het nooit meer.

Het kompas van de 11 stappen



Onder alle lessen ligt het kompas van de 11 stappen van Speelkracht. Zie het als een cirkel, geen ladder. Er is geen vaste volgorde. Je kunt op elk punt instappen: lef, eerlijkheid, spel, richting, samen, verbeelding, kijken, rust, vormgeven, delen...

De 11 stappen zijn ontwikkeld op basis van inzichten uit de ontwikkelingspsychologie, Transactionele Analyse, NLP, lichaamswerk en neurowetenschap. Ze zijn vertaald naar begrijpelijke taal en praktische werkvormen die kinderen en jongeren direct herkennen en kunnen toepassen.

Voor kinderen voelt het als spelen en ontdekken. Voor jongeren als herkenning en inzicht. Voor scholen als een professioneel en betrouwbaar fundament.

Voorbeelden van lessen

De superkracht in je naam

Leerlingen koppelen hun kwaliteiten aan hun naam en ontwerpen een visuele “superheld-versie” van zichzelf.

Thema's: zelfbeeld, identiteit, talent.

Achterliggend: TA (script + rollen), NLP (sterke overtuigingen).

Past binnen het kompas bij: Wie ben ik, Eerlijkheid en Verbeelding ontdekken van je oorsprong, je kwaliteiten en het verhaal dat je over jezelf vertelt.

Dromen vangen

Wat wil je vasthouden? Wat wil je loslaten?

We maken een dromenvanger of symbool voor verlangen en richting.

Thema's: keuzes, verlangen, emoties.

Achterliggend: lichaamsbewustzijn + betekenisgeving.

Past binnen het kompas bij: Richting, Rust en Terugblik stilstaan bij je innerlijke kompas, je verlangens herkennen en oude ballast leren loslaten.

Waar sta jij voor? je eigen protestbord

Leerlingen onderzoeken hun mening, oordelen en waarden. Ze maken hun eigen statement of protestbord.

Thema's: grenzen, eigen stem, burgerschap.

Achterliggend: autonomie, identiteit, TA-contactmodel.

Past binnen het kompas bij: Lef, Samen en Vormgeven durven uitspreken waar jij voor staat en het zichtbaar maken binnen de groep.

De werkvorm verschilt per leeftijdsgroep, maar de kern blijft hetzelfde: we doen, we delen, we ontdekken.

Wat levert het op?

Scholen zien na een reeks lessen:

- meer openheid en lef
- minder schaamte en minder vergelijking
- sterker groepsgevoel
- leerlingen die hun grenzen beter voelen én aangeven
- realistischer en positiever zelfbeeld
- meer motivatie en plezier

Docenten zeggen vaak:

“Ze praten anders met elkaar rustiger, eerlijker, opener.”

Voor wie?

- BSO – spelend ontdekken
- Middenbouw (groep 4–6) – identiteit, emoties, vriendschap
- Bovenbouw (groep 7–8) – zelfbeeld, keuzes, sociale druk
- VO – stress, autonomie, groepsdruk, identiteit
- MBO – richting, motivatie, volwassen worden

Taal, diepgang en tempo worden altijd aangepast aan de leeftijdsgroep.

Aansluiting bij maatschappelijke bewegingen

Steeds meer organisaties richten zich op de mentale veerkracht van jongeren. Initiatieven zoals MIND Us, Jantje Beton en het NJI laten zien hoe essentieel het is dat jongeren leren omgaan met zichzelf niet pas wanneer de druk te hoog wordt, maar al eerder. Scholen worden steeds vaker verantwoordelijk gemaakt voor mentale veerkracht maar krijgen weinig concrete tools aangereikt.

*Speelkracht sluit hier direct op aan:
preventief in de midden- en bovenbouw, verdiepend in VO en MBO.*

Samen kijken wat jouw leerlingen nodig hebben

Geen groep is hetzelfde. Geen school is hetzelfde.

Daarom starten we met een gesprek: wat speelt er, wat is nodig, welke vorm past?

- Losse lessen
- Reeksen van 4–8 weken
- Projectweken
- BSO-programma's
- Workshops voor studiedagen

Neem contact op, dan verkennen we samen wat voor jouw school of organisatie het meest passend is.

Speelkracht leren door te doen, voelen en ontdekken. Zodat jongeren niet hoeven te wachten tot later om te ontdekken wie ze zijn en hoe ze kunnen bewegen in hun eigen leven.