



Studiestress

Een beetje stress tijdens je studie is normaal. Het helpt zelfs om beter te kunnen presteren. Maar wanneer de druk om te presteren te groot wordt kan dat schadelijk zijn. Dit is precies de periode waarin het gevoel van studiestress kan ontstaan. Gevolg: De motivatie daalt, de concentratie neemt af, er ontstaat moedeloosheid en het kan zelfs leiden tot vroegtijdig schoolverlaten. Het ontdekken kernwaarden die bij je passen kan sterk motivatieverhogend werken.

Daarom in deze nieuwsbrief werkvormen die een positief effect hebben op motivatie en welbevinden. Een werkvorm om stress te verminderen door het (laten) ontdekken van kernwaarden en een werkvorm waardoor leerlingen/studenten (h)erkennen waar ze goed in zijn en daarop reflecteren.

Daarnaast een werkvorm voor een studiedag of teambijeenkomst om het eens te hebben over complimenten. Dragen ze bij aan de motivatie in de klas of is het een vorm van manipuleren die faalangst in de hand werkt? Ga erover in gesprek...

Lucy Reijnen
16 februari 2025

Help! Stress!

behulpzaamheid		creativiteit		focus	
contact met anderen		veiligheid		gezondheid	
rust		aanpassingsvermogen		status	
doorzettingsvermogen		kwaliteit		zekerheid	
samenwerking		onafhankelijkheid		eerlijkheid	
verantwoordelijkheid		orde		respect	
controle		succes		vrijheid	

Als je gemotiveerd bent en gebruik maakt van je talenten, dan levert dat veel energie op en heb je plezier in wat je doet. Kernwaarden vormen de kracht die je gedrag, je keuzes en je relaties vormgeeft. Ze zijn de fundamentele principes die bepalen wie je bent en wat je doet.

Voor leerlingen/studenten zijn deze kernwaarden essentieel in hun persoonlijke groei en ontwikkeling, want ze helpen hen niet alleen te ontdekken wie ze willen zijn, maar ook welke richting ze op willen gaan.

Ontdek hoe je de motivatie van studenten/leerlingen kunt verbeteren en tegelijkertijd de stress verminderen. Met behulp van deze werkvorm worden de persoonlijke kernwaarden achterhaald en leren studenten/leerlingen hoe deze kernwaarden samenhangen met stressfactoren en valkuilen.

Naar: Help! Stress!

Studiestress en VSV

Studiestress onder jongeren is een groeiend probleem. Uit onderzoek van het Trimbos-instituut (2023) blijkt dat ruim 43% van de middelbare scholieren regelmatig stress ervaart door school. Met name de angst om niet aan eigen verwachtingen en die van de directe omgeving te kunnen voldoen zorgt voor stress. De constante vergelijking met anderen, de angst om te falen en de druk van ouders en docenten leidt tot klachten zoals vermoeidheid, slapeloosheid en concentratieproblemen. Dit kan doorslaan in faalangst, uitstelgedrag en zelfs het gevoel dat school geen zin meer heeft.

Voor sommige jongeren wordt de druk zo hoog dat ze afhaken. Ze verliezen hun motivatie en raken vervreemd van school, wat uiteindelijk kan resulteren in voortijdig schoolverlaten (VSV). Om studiestress te verminderen en motivatie te versterken, kan het helpen om leerlingen

Schooluitval voorkomen begint bij het versterken van veerkracht, van de mentale weerbaarheid van leerlingen/studenten. Help jongeren om hun motivatie (terug) te vinden. Door hen te laten ontdekken waar ze goed in zijn, waarmee ze zichzelf en elkaar versterken. Door bewustwording van de eigen kernwaarden en ermee te werken.

Daardoor is stress beter te hanteren en het helpt om met vertrouwen naar de toekomst te kunnen kijken waardoor voorkomen wordt dat leerlingen/studenten voortijdig uitvallen.



Iedere docent weet hoe belangrijk positieve groepsvorming is. Want dan zullen leerlingen/studenten beter leren, elkaar steunen en helpen én respectvol met elkaar en met jou als docent omgaan.

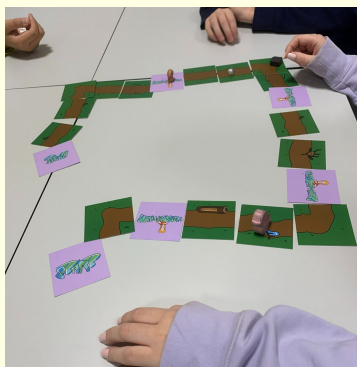
In deze workshop worden actuele en relevante theorieën rondom groepsdynamiek besproken en gekoppeld aan de praktijk van iedere dag.

Onderwerpen oa:

- Wanneer is een groep een fijne groep
- Welke groepsrollen zijn er in de klas en hoe kun je die in jouw groep herkennen
- Hoe kun je invloed hebben op de groepsdynamiek
- Hoe werk je aan sociale veiligheid
- Hoe je de kracht van kennismakingswerkvormen kunt gebruiken
- Hoe je het best groepjes kunt maken
- Hoe je werkvormen kunt aanpassen zodat het geschikt is voor jouw doelgroep of voor jouw vakgebied.

De methodiek heeft een gedegen theoretische onderbouwing. De training kan ook worden aangeboden als een train-de-trainer.

Info Workshops



Kieresoe heeft spellenpakketten ontwikkeld. Vooral gericht op sociale veiligheid en visievorming waarbij het accent ligt op hoe een groep een positieve groep wordt.

'Complimentenmemory' bestaat uit een kaarten-set waarmee gebouwd kan worden aan een positief pedagogisch klimaat en een prettige sfeer in een groep. Met de kaarten met daarop positieve eigenschappen en vaardigheden kan op veel verschillende manieren gewerkt worden. Meer info: [**KLIK HIER**](#)

'GroepsGedoe 2.0' is gericht op pestpreventie en bevat 74 verschillende stellingen die te maken hebben met de sociale veiligheid in de groep. Het zet leerlingen/studenten aan het denken over hoe ze invloed kunnen hebben en wat ze kunnen doen. De stellingen gaan oa over grensoverschrijdend gedrag, pesten en sexting. Meer info: [**KLIK HIER**](#)

En natuurlijk het nieuwe spel: 'KlassenKlets' dat vooral een spel is om elkaar beter en op een andere manier te leren kennen. Een spel waarbij antwoord gegeven wordt op niet alledaagse vragen. Ook in te zetten binnen het team. Meer info: [**KLIK HIER**](#)

Info Spellen



Facebook



Twitter



Website

Deze e-mail is verstuurd aan {{email}}. • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • Voor een goede ontvangst voegt u info@kieresoe.nl toe aan uw adresboek.



Laposta