

# INSPIRE2TEACH

## TRAININGEN EN LEZINGEN VOOR HET ONDERWIJS

Door Mariska Bosch

### LEZINGEN

#### **Mindsets, de basis om te leren**

*Interactieve lezing voor PO en VO*

Hoe ontstaan mindsets en hoe voelt het voor leerlingen om te worstelen met vaste mindsets? Wat hebben leerlingen nodig die bang zijn om fouten te maken en moeite hebben met leren, omdat ze op sommige vlakken een vaste mindset hebben? Hoe ziet een onderwijsomgeving er uit, welke een groei mindset stimuleert en waar fouten maken de norm is?

#### **Mindfulness voor het onderwijs**

*Praktische lezing voor PO en VO*

Mindfulness is een levenshouding, een vaardigheid die geoefend kan worden. Het is het sturen van de aandacht met een open en accepterende houding tegenover gedachten, gevoelens en lichamelijke reacties, waardoor je minder op de automatische piloot leeft. Je traint je concentratievermogen en metacognitieve vaardigheden (weten wat je denkt, doet, weet, leert en voelt).

### TRAININGEN

#### **Meer dan Mindsets**

##### ***Praktische training van 3 dagdelen voor het PO***

Je leert hoe je mindsets van leerlingen en van jezelf kunt herkennen en beïnvloeden. Je krijgt kennis over de werking van het brein en de invloed op het leerproces. Je krijgt begrip over hoe (faal)angst, perfectionisme en vermijdingsgedrag zich ontwikkelt en hoe je leerlingen hiermee kunt helpen. Ook leer je metaforen die je in de klas kunt gebruiken en verschillende coachtechnieken. Het is een levendige en praktische training waar je vol inspiratie de volgende dag met de klas mee aan de slag kunt.

#### **Mindfulness Proeverij**

##### ***Praktische training van 3 of 5 dagdelen voor het PO***

Deelnemers leren de basiselementen van een mindful leven. Mindfulness brengt meer rust en focus in de klas. Je traint leerlingen waar ze met hun aandacht zijn. Daardoor leren ze sneller, slapen ze beter en groeien hun prestaties. Uit onderzoek blijkt dat leerlingen door mindfulness-lessen vriendelijker zijn ten opzichte van zichzelf en anderen. Ook zijn ze stressbestendiger en meer bewust van hun gedrag.



### PERSOONLIJK PROFIEL

Mariska Bosch heeft 25 jaar onderwijservaring als leerkracht PO en heeft voor alle groepen gestaan. Ze heeft gewerkt als IB'er en RT'er en als leerling-begeleider op het VO.

Mariska heeft ruim 12 jaar ervaring in haar praktijk als cognitieve gedragstherapeut, psychomotorisch therapeut, ACT therapeut, mindfulness, mindset en adem- & ontspanningstrainer.

### SPECIALISATIES

Onderwijs

Mindset

Perfectionisme

Hoogsensitiviteit

Hoogbegaafdheid

Mindfulness & adem training

Burn-out en stress

ACT-therapie

[WWW.INSPIRE2TEACH.NL](http://WWW.INSPIRE2TEACH.NL)

info@inspire2teach.nl

tel. 0625313504



## MINDFITSCHOOL

*Dé leukste mentale online 'sportschool', voor een flexibele mind en een fijn leven.*

*Speciaal voor bevloggen leerkrachten, die verlangen naar meer rust in het hoofd, lijf en leven.*

### **Als je hier iets in herkent, dan is de MindFitSchool echt wat voor jou:**

Je voelt je regelmatig gehaast, gespannen, gefrustreerd of zelfs uitgeput. Je ademhaling is hoog, je bent druk in je hoofd of je slaapt slecht en piekert regelmatig, want je moet nog zoveel doen. Je eist veel van jezelf, want jij regelt de boel graag goed. Je kunt veel aan, hebt veel verantwoordelijkheden, bent empathisch en je legt de lat hoog.

De MindFitSchool is als een sportschool voor de mind, waar we werken aan het versterken van de mentale veerkracht. Hier trainen we onze aandacht en focus. We onderzoeken wat we kunnen doen om meer uit ons leven te halen, zonder onszelf voorbij te rennen. We experimenteren, leren, lachen, dagen onszelf uit, leren onszelf beter kennen, maken keuzes en rusten hier even uit. Hierdoor bereiken we meer (innerlijke) rust, energie en vreugde.

[WWW.MINDFITSCHOOL.NL](http://WWW.MINDFITSCHOOL.NL)

info@mindfitschool.nl

tel. 0625313504

# INSPIRE2TEACH

## WORKSHOPS VOOR HET ONDERWIJS

### **Improvisatie theater (3 middagen)**

*Voor midden- en bovenbouw PO en VO*

Improviseren betekent meebewegen en accepteren wat er op je pad komt. Het betekent fouten maken, experimenteren, uit je hoofd en in je lijf. Improviseren betekent oog hebben voor elkaar, samen lachen, plezier maken, leren en onszelf en elkaar wat minder serieus nemen.

In drie middagen leer je van Mariska Bosch en José Bosman de basis van Improvisatie theater voor je klas. Je leert verschillende Impro-spellen, die je in de klas kunt inzetten.

Deze middag is leerzaam, praktisch, energiek en je traint meteen je lachspieren.



**Dennis Wiskerke**

1 review NL



#### **Mariska is een fijne trainster**

Mariska is een fijne trainster, die theorie en praktijk aan elkaar linkt. Dat is fijn! cursus verloopt op een fijn tempo.

Kortom, een fijne trainster!

### **Perfectionisme, een loodzwaar schild**

*Interactieve lezing voor PO en HB specialisten*

Leerlingen lijken steeds jonger te kampen met perfectionisme. Perfectionisme is een loodzwaar schild dat leerlingen met zich meedragen. Je wilt als leerkracht zo graag leerlingen die soms vast lijken te zitten helpen, maar hoe? Je vraagt je af: "Wat is perfectionisme precies en hoe ontstaat dit? Hoe kunnen we het voorkomen en hebben deze leerlingen nodig om weer in beweging te komen?"

In deze praktische, interactieve, energieke lezing leer je op een speelse manier perfectionisme beter begrijpen en wat je als leerkracht kunt doen om leerlingen te stimuleren (weer) tot leren te komen.



**SchatMaker**

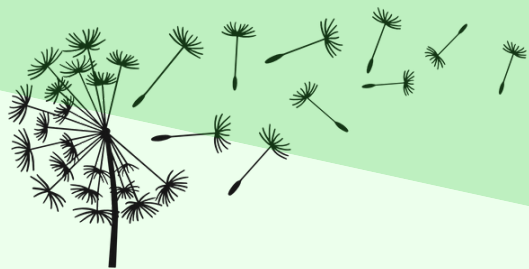
1 review NL



#### **Informatie en entertainment!**

Informatie en entertainment!

Prettige spreker die de studiedag interessant maakt en van een lichte noot voorziet.



# INSPIRE2TEACH

## Drieluik meer dan mindsets

Deze training bestaat uit drie middagen, waarin je leert hoe je mindsets van leerlingen en jezelf kunt herkennen en beïnvloeden. Je krijgt kennis over de werking van het brein en de invloed op het leerproces. Je krijgt begrip over hoe (faal)angst, perfectionisme en vermijdingsgedrag zich ontwikkelt en hoe je leerlingen hiermee kunt helpen. Ook leer je metaforen die je in de klas kunt gebruiken en verschillende coachtechnieken, die je de volgende dag meteen kunt inzetten.

We gaan aan de slag met praktische oefeningen vanuit o.a. de toegepaste positieve psychologie, psychomotoriek en oplossingsgericht coachen. Je ontvangt een digitale goodies pagina, met vele video's, werkbladen, posters en podcasts, die je kunt inzetten voor je eigen ontwikkeling en in de klas. Op verzoek kan een (digitaal) werkboek worden bijgeboekt.

### Je krijgt antwoord op vragen zoals:

- \* Hoe ontstaan mindsets en hoe kun je ze beïnvloeden?
- \* Wat zegt de theorie van Carol Dweck over groei- en vaste mindsets en wat kunnen we hiermee in de klas?
- \* Wat hebben leerlingen nodig, die leertaken uit de weg gaan, zodat ze weer in beweging komen?
- \* Hoe ontstaat faalangst en welke coachvaardigheden kunnen we hiervoor inzetten?
- \* Hoe ziet vermijdingsgedrag er bij jezelf en anderen uit?
- \* Wat is het belang van falen en struggles en hoe breng je dit over in de klas?
- \* Welke goedbedoelde feedback belemmert het leerproces?
- \* Hoe kun je het beste doelen inzetten in de klas, zodat ze motiveren?

Omdat leren het beste gaat als je plezier hebt, belooft trainer Mariska Bosch dat ze er een gevarieerde middag van maakt, met humor, mooi beeldmateriaal, praktische tips, korte video's en beweging.



### Mooie cursus

Mooie cursus, met een energieke trainster! Er worden mooie voorbeelden gegeven die in bruikbaar zijn in de praktijk! Er wordt echt gezorgd dat je een andere mindset krijgt! Ik kan het NOG niet! Mooi om dit ook over te brengen in de klas en je persoonlijke leven!



### Aanrader: Meer dan Mindsets

Ik heb de training Meer dan Mindsets gevolgd. Een fijne training waarbij je leert welke invloed leren op het brein heeft. Mariska is een energieke, vrolijke en inspirerende trainster die de theorie goed kan koppelen aan de praktijk in de klas. Ook de vele voorbeelden uit haar eigen praktijk zijn herkenbaar, inspirerend en oplossingsgericht. Daarnaast krijg je veel boekentips, podcast en video's aangeboden die erg inspirerend én bruikbaar zijn.

WAT ZEGGEN ANDEREN OVER DE TRAININGEN?

BEKIJK TRUSTPILOT  
RECENSIES



# INSPIRE2TEACH

## Mindfulness Proeverij (3 lessen)

De training bestaat uit drie dagdelen. Deze heerlijke proeverij is een cadeautje voor elke leerkracht die meer rust in het hoofd en lijf wilt, voor zichzelf en voor de leerlingen.

Deelnemers leren de basiselementen van een Mindful Leven. Mindfulness zorgt voor meer overzicht, volgehouden aandacht en het maakt leerlingen bewust van gedachten, gevoelens en gedrag. Daardoor leren ze beter, slapen ze beter en groeien hun prestaties.

Uit onderzoek blijkt dat leerlingen door mindfulnesslessen vriendelijker zijn ten opzichte van zichzelf en anderen. Ook zijn ze stressbestendiger.

### les 1 Een frisse start

Wat is mindfulness wel en wat niet?

Waar komt mindfulness vandaan?

Wat zegt de wetenschap?

Hoe zorg je voor een veilige setting in de klas?

Je leert: de Even Landen Oefening, de Frisse Blick Oefening en de Multitask oefening

### Les 3 Stress

Wat is stress? Het nut van niksen.

Verschillende spelletjes ervaren die stress opwekken, zodat je het gemakkelijk bespreekbaar kunt maken met leerlingen.

De Ballon oefening en de Bodyscan.



### Lekker tempo.

Lekker tempo.

Door de verrassende variaties bleef geboeid en heb je mij in ieder geval weer even aan het denken gezet.

## WAT ZEGGEN ANDEREN OVER DE TRAINER?

### BEKIJK TRUSTPILOT RECENSIES

### Les 2 Adem en het nu

Het hier en nu om je aandachtsspier te trainen.

Oefen met een dagelijkse handeling om mindfulness te trainen. Je leert verschillende ademtechnieken, waardoor je ervaart dat je jezelf kunt kalmeren en activeren met je adem.

“Ik heb genoten van de workshop Mindfulness van Mariska. Met haar humor weet ze je enorm te inspireren en enthousiasmeren. Ook erge leuke tips gehad om dagelijks in praktijk te brengen. Aanrader!”



by Lily de Boer



Wat zeggen leerlingen over mindfulness lessen in de klas?

**Bekijk HIER DE VIDEO** van Sven (1 minuut)



# INSPIRE2TEACH

## Mindfulness Proeverij (5 lessen)

De training bestaat uit vijf dagdelen. Deze heerlijke proeverij is een cadeautje voor elke leerkracht die meer rust in het hoofd en lijf wilt, voor zichzelf en voor de leerlingen.

Deelnemers leren de basiselementen van een Mindful Leven. Mindfulness zorgt voor meer overzicht, volgehouden aandacht en het maakt leerlingen bewust van gedachten, gevoelens en gedrag. Daardoor leren ze beter, slapen ze beter en groeien hun prestaties.

Uit onderzoek blijkt dat leerlingen door mindfulnesslessen vriendelijker zijn ten opzichte van zichzelf en anderen. Ook zijn ze stressbestendiger.

### les 1 Een frisse start

Wat is mindfulness wel en wat niet?

Waar komt mindfulness vandaan?

Wat zegt de wetenschap?

Hoe zorg je voor een veilige setting in de klas?

Je leert: de Even Landen Oefening, de Frisse Blik Oefening en de Multitask oefening



### Lekker tempo.

Lekker tempo.

Door de verrassende variaties bleef geboeid en heb je mij in ieder geval weer even aan het denken gezet.

## WAT ZEGGEN ANDEREN OVER DE TRAINER?

### BEKIJK TRUSTPILOT RECENSIES

### Les 2 In het hier en nu

Het brein en gevoelens.

Wat betekent het hier en nu?

Oefen met een dagelijkse handeling om mindfulness te trainen. Verschillende adem oefeningen.

### Les 3 Stress

Wat is stress? Het nut van niksen. Verschillende spelletjes ervaren die stress opwekken, zodat je het gemakkelijk bespreekbaar kunt maken met leerlingen.

De Ballon oefening en de Bodyscan.

### Les 4 Dankbaarheid en compassie

Allerlei praktische lessen die je in de klas kunt doen, zoals Mindful Luisteren. Lessen in dankbaarheid, compassie en het cultiveren van het geven van complimenten.

### Les 5 Gedachten, betekenis en waarden

De metafoer van de Snowglobe en de oefening Mindful Kijken. Leren dat gedachten gevoelens beïnvloeden en het herkennen van denkfouten. Aandacht voor waarden in de klas. Wat vind je als persoon belangrijk? Wat vinden wij als groep belangrijk?



Wat zeggen leerlingen over mindfulness lessen in de klas?

**Bekijk HIER DE VIDEO** van Sven (1 minuut)



## MEER DAN MINDSETS

EEN LEVENDIGE EN PRAKTISCHE  
TRAINING VOOR LEERKRACHTEN PO



### Mooie cursus

Mooie cursus, met een energieke trainster! Er worden mooie voorbeelden gegeven die in bruikbaar zijn in de praktijk! Er wordt echt gezorgd dat je een andere mindset krijgt! Ik kan het NOG niet! Mooi om dit ook over te brengen in de klas en je persoonlijke leven!



### Meer dan mindsets

De training "meer dan mindsets" bij Mariska mogen volgen. Een erg enthousiaste trainster, die niet alleen maar met taaie theorie komt, maar ook ruimte biedt voor interactie en voorbeelden uit de praktijk. Mariska is erg open en heeft een goed gevoel voor humor, waardoor je je erg betrokken voelt en alles lekker vlot verloopt. Mariska heeft mij veel bijgebracht over mindsets en het leren van kinderen. Dit is direct toepasbaar in de praktijk. Van het volgen van deze training pluk ik nu al de vruchten!

Lees op [Trustpilot](#)  
alle recensies

## OMSCHRIJVING

### Een drieluik Meer dan Mindsets

Deze training bestaat uit drie middagen, waarin je leert hoe je mindsets van leerlingen en jezelf kunt herkennen en beïnvloeden. Je krijgt kennis over de werking van het brein en de invloed op het leerproces. Je krijgt begrip over hoe (faal)angst, perfectionisme en vermijdingsgedrag zich ontwikkelt en hoe je leerlingen hiermee kunt helpen. Ook leer je metaforen die je in de klas kunt gebruiken en verschillende coachtechnieken, die je de volgende dag meteen kunt inzetten.

We gaan aan de slag met praktische oefeningen onder andere vanuit de toegepaste positieve psychologie, psychomotoriek en oplossingsgericht werken.

Je ontvangt op verzoek een (digitaal) werkboek en een digitale goodies pagina, met vele video's, werkbladen, posters en podcasts, die je kunt inzetten voor je eigen ontwikkeling en in de klas.

## JE KRIJGT ANTWOORDEN OP VRAGEN ZOALS:

- \* Hoe ontstaan mindsets en hoe kun je ze beïnvloeden?
- \* Wat zegt de theorie van Carol Dweck over groei- en vaste mindsets en wat kunnen we hiermee in de klas?
- \* Wat hebben leerlingen nodig, die leertaken uit de weg gaan, zodat ze weer in beweging komen?
- \* Hoe ontstaat faalangst en welke coachvaardigheden kunnen we hiervoor inzetten?
- \* Hoe ziet vermijdingsgedrag er bij jezelf en anderen uit?
- \* Wat is het belang van falen en struggles en hoe breng je dit over in de klas?
- \* Welke goedbedoelde feedback belemmert het leerproces?
- \* Hoe kun je het beste doelen inzetten in de klas, zodat ze motiveren?

## PRAKTISCHE INFORMATIE

### Locatie:

Een school binnen de stichting

### Data: in overleg

### Groepsgrootte:

12-20 personen

## DE TRAINER

Mariska Bosch (1976) heeft 25 jaar onderwijservaring en voor alle groepen gestaan. Ze werkte als IB'er en RT'er. Ze draait 13 jaar een plusgroep groep 8.

Ze heeft ruim 12 jaar lang een praktijk voor jeugdtherapie. Momenteel helpt ze met [Praktijk Mariska Bosch](#) jongeren en jong volwassenen met angst- en stressgerelateerde klachten.

Mariska is oprichter van [Inspire2teach.nl](#), waar ze trainingen en lezingen voor het onderwijs verzorgt, op het gebied van mindsets, mindfulness en motivatie.

Ze heeft haar eigen online school: de [Mindfitschool.nl](#), dé leukste mentale sportschool voor een flexibele mind en een fijn leven en is burn-out coach.