



Gelukslessen

Tijd en ruimte voor leerlingen/studenten om te ontdekken wat het betekent om gelukkig te zijn als mens. Interactieve lessen tijdens mentor/keuzeuren en project/themaweken. Voor scholen die hun leerlingen/studenten willen inspireren over het thema geluk.

MyQuest versterkt persoonlijke ontwikkeling in het onderwijs



Geef je school een boost

Welke vragen heeft jouw klas?

Waarom zou je gelukkig willen zijn?

Draagt geld bij aan geluk?

Is het erg om soms niet gelukkig te zijn?

Jonge mensen zijn volop aan het ontdekken wie ze zijn in deze wereld en in relatie tot anderen. Deze ontdekking brengt veel vragen met zich mee over menszijn, vragen die een plek verdienen op school. Een veilige en leuke plek om vanuit nieuwsgierigheid op ontdekking te gaan.

In de gelukslessen krijgen jongeren de ruimte en worden ze geprikkeld om in verbinding te komen met hun eigen wijsheid over menszijn, en gaan we samen ontdekken wat het leven de moeite waard maakt.

Leerlingen weten zelf het beste wat ze willen leren. Daarom worden de onderwerpen van de gelukslessen gekozen op basis van de vragen van de klas. Zo sluit elke les goed aan bij hun nieuwsgierigheid en behoeftes.

“Prachtige, energieke lessen waarin grote impact is gemaakt op ons en onze leerlingen. De positieve, empowering aanpak zal in ons geheugen gegrift blijven.”

Diana Nijboer

Directeur EduMais



Gelukslessen

Wat brengt het leerlingen?

- Begrip van wat geluk is, waarom het belangrijk is, en wat eraan bijdraagt
- Tijd en ruimte om verbinding te maken met hun binnenwereld
- Duidelijker gevoel en idee van wat geluk voor hen persoonlijk betekent
- Zelfinzicht en -vertrouwen dat ze invloed hebben op hun eigen geluk
- Krachtgericht naar zichzelf en anderen kunnen kijken
- Meer geluk en veerkracht door het trainen van geluksspieren
- Veel plezier en verbinding in de klas

→ Boost in sociale en emotionele ontwikkeling!

Keuze Gelukslessen

1. Sterke kanten
2. Dankbaarheid
3. Kernwaarden
4. Emoties en zelfregulatie
5. Groeimindset
6. Geven
7. Beweging
8. Relaties met anderen
9. Mindfulness
10. Plezier en zingeving
11. Doelen en dromen
+ inbreng van school mogelijk

In overleg besteden we 1 tot 3 lessen per gekozen onderwerp





Positieve Psychologie

Beweging en Spel

Ervaringsleren

Hoe werkt het?

De gelukslessen zijn gezellige, actieve lessen, boordevol oefeningen die voor verbinding en verdieping zorgen. Scholieren en studenten worden geprikkeld om hun eigen wijsheid naar boven te halen en ze leren zichzelf en elkaar hierdoor beter kennen. Gecertificeerde MyQuest coaches begeleiden hen met aandacht op een veilige en deskundige manier.

De mentor loopt rond, sluit uit aan en signaleert. Dit levert een schat aan informatie op, die de rest van het jaar goed van pas komt. Door het vreemde-ogen-dwingen-principe en de aansprekende werkvormen is er aandacht.

Wanneer en waar?

Gelukslessen zijn altijd op of rondom school. Sommige gelukslessen zijn erg passend en waardevol om buiten te doen als hier de mogelijkheid voor is. De gelukslessen zijn perfect voor tijdens mentoruren en keuzeuren, en tijdens project- en themaweken.

Opbouw gelukslessen

Geluksles #1 op maat

Introductie, verkennen wat geluk eigenlijk is. Voorafgaand aan de eerste les verzamelen we vragen over geluk die spelen in de klas. In de eerste les behandelen we deze vragen. Ook maken de leerlingen kennis met en kiezen ze welke geluksfactoren ze in de vervollessen willen ontdekken.

2-10 Gelukslessen naar keuze

Op basis van de keuzes van de klas gaan we dieper in op verschillende geluksfactoren en gaan leerlingen hun eigen geluksspieren trainen. Er blijft ruimte om de specifieke vragen van leerlingen te onderzoeken.

Integratie in dagelijks leven

Via leuke reflectie-spellen en opdrachten nemen leerlingen het geleerde mee de praktijk in: de kennis over en het trainen van hun geluksspieren ondersteund hun veerkracht in alles wat ze doen en ervaren.

Samenwerking



Omdat geen school en situatie hetzelfde is, onderzoeken we graag eerst met u de behoefte. Zo kiezen we samen voor een aanpak die aansluit bij wensen van zowel scholieren of studenten als school. We zorgen voor gelukslessen die raken en verbinden.

Kosten

De kosten voor de gelukslessen (40-60 minuten) zijn €125,- per les.



Over MyQuest

Missie

MyQuest is een sociale onderneming die als missie heeft om persoonlijke ontwikkeling in het onderwijs te versterken.

Onderwijsinstellingen benutten onze grensverleggende programma's om invulling te geven aan thema's als loopbaanoriëntatie en -begeleiding (LOB), internationalisering, keuzedelen en talentontwikkeling voor scholieren, studenten en onderwijsprofessionals.

We gebruiken daarbij bewezen technieken die duurzame gedragsverandering en authentiek leiderschap in de hand werken, zoals ervaringsgericht leren, Theory U, Co-Active coaching en Motiverende Gespreksvoering.

Onze coaches

MyQuest is er met **29 ervaren coaches** voor het Nederlands onderwijs. Ze hebben bijzondere levenservaring en zijn opgeleid en gecertificeerd door de MyQuest Academy. Ze zijn authentiek en hebben specifieke specialisaties in talentontwikkeling, (sociaal)ondernemerschap, levensloop, studiekeuze, autisme, adhd, jongerenwerk en leiderschap. Zij inspireren deelnemers om vanuit talent en hart richting te geven aan hun leven en loopbaan.

Best practice

In 2014 is MyQuest voor haar werk in Nederland en Nepal gekozen tot inspirerend onderwijs-voorbeeld in Nederland. Dat gebeurde op het onderwijs symposium 'Education of the Heart', waar de Dalai Lama een vurig pleidooi hield om in het onderwijs het hoofd meer te verbinden met het hart en handen.



Interesse?

Wilt u ook op een inspirerende en effectieve manier werken aan onderwijsvernieuwing? Vraag een gesprek aan met een van onze coaches. We komen graag naar u toe.

Mail dan naar:
info@myquest.academy of bel ons op nummer 030-207 207 4.

Deelnemende scholen

Voorbeelden van organisaties waarmee MyQuest succesvol heeft samengewerkt:
ROC Aventus, ROC Mondriaan, ROC Horizon College, Scalda, Deltion College, Avans Hogeschool, HvA, Saxion Hogeschool, Universiteit Utrecht, Breekjaar, Montessori College Arnhem, Quadraam, Linge College, Montessori College Agora Nijmegen en Groesbeek en het Titus Brandsma Lyceum.

Voorbeeld

Een middelbare school wil een reeks gelukslessen. Ze kiezen voor 10 gelukslessen voor 8 klassen van de 3^e jaarlaag. Elke klas krijgt per maand 2 gelukslessen tijdens mentor-uren. MyQuest zet 4 coaches in die elk begeleider zijn van 2 van de 8 klassen. Na vijf maanden hebben alle leerlingen hun vragen over geluk en menszijn verkent en weten hoe ze hun eigen geluksspieren kunnen trainen. Ze hebben zichzelf en elkaar beter leren kennen en de mentor kent leerlingen op een nieuwe laag. De sfeer en veerkracht in de klas is versterkt en daar heeft iedereen het hele jaar profijt van.

QuestTreks®

Leiderschap

Coaching

Teamcoaching

Workshops

Trainingen

WWW.MYQUEST.ACADEMY

Grebbenberglaan 15
Postbus 2036 · 3500 GA Utrecht
030-207 207 4 · info@myquest.academy

