



TRAINING LEREN LEREN

Doel	<p>Veel jongeren vinden zelfstandig leren en het plannen van hun leerwerk lastig. Hieraan liggen verschillende oorzaken ten grondslag. Niet in de minste plaats omdat het brein van pubers daarvoor nog onvoldoende is gerijpt, zoals blijkt uit wetenschappelijk onderzoek. Daarnaast zijn optimale leervoorwaarden van belang om tot goede leerprestaties te komen, zoals motivatie, een gevoel van competentie en een ondersteunende omgeving.</p> <p>De training Leren Leren is een speciaal ontwikkeld programma voor jongeren die makkelijker en efficiënter willen leren. Dat betekent in de praktijk; meer werk verzetten in minder tijd. De training richt zich met name op de leervoorwaarden die van belang zijn om te kunnen presteren (HOE leer ik). Hierbij wordt rekening gehouden met de individuele leerstijl, de ontwikkeling van de hersenen van pubers in het algemeen, de persoonlijke motivatie en vaardigheden en de competentiebeleving van deelnemende jongeren. Daarnaast krijgen de jongeren praktische handvatten hoe ze voor zichzelf de meest ideale leersituatie kunnen creëren. In één van de bijeenkomsten worden ook de ouders/opvoeders betrokken om hen deelgenoot te maken van het leerproces van hun kind en hoe zij hun kind kunnen stimuleren en ondersteunen bij het leren.</p> <p>Afsluitend aan de training krijgen de deelnemende jongeren een individueel uitgewerkt studie advies. Het is bijvoorbeeld mogelijk dat extra individuele studiebegeleiding wordt geadviseerd of dat deelname aan een faalangst reductietraining gewenst is om het leerrendement op de langere termijn te vergroten. Ook worden tips en trucs meegegeven voor het creëren van de meest ideale leervoorwaarden en het hierbij positief inzetten van de omgeving.</p>
Doelgroep	De training is bedoeld voor jongeren van 12 tot 18 jaar oud (middelbare schoolleeftijd).

Aanpak	De Leren Leren training bestaat uit 7 bijeenkomsten van 1,5 uur per week. De 6 ^e bijeenkomst is bedoeld voor de ouders.
Locatie en tijd	N.o.t.k.
Trainer(s)	De training wordt verzorgd door Lana Pilaar en Lenka van Dijk
Financiering	De kosten voor individuele jongeren die deelnemen aan training zijn € 295,-. Indien een jongere al in behandeling is bij de Opvoedpoli wordt de training afhankelijk van de verzekering & gestelde diagnose vergoed.
Voorwaarden	- Beide gezaghebbende ouders dienen toestemming te geven. - Actieve deelname van beide ouders is gewenst, van in ieder geval één ouder vereist.

OVERZICHT BIJEENKOMSTEN

Iedere bijeenkomst kent een vaste structuur waarin rust en activiteiten elkaar afwisselen. Leren ontspannen en leren concentreren spelen in iedere bijeenkomst steeds een rol.

Bijeenkomst	Programma
0. VOORAF	1. Aanmelding via school (korte vragenlijst & CBSA)
1. KENNISMAKING & LEERSTIJLEN	1. Kennismaking (15) 2. Regels & afspraken training (10) 3. Doelen stellen voor de training (20) ENERGIZER (10) 4. Hoe werkt leren? (15) 5. Nulmeting – Kolb leerstijlen test (15) 6. Wat betekent de uitslag voor jou? (15) AFSLUITING (enquête & doelen behaald?)
2. LEERSTIJLEN IN DE PRAKTIJK	1. Introductie (10) 2. Doelen stellen (5) 3. Ervaring van de leerstijl m.b.v. theorie “De <i>hersenen</i> ; hoe werken deze?” (30) ENERGIZER (10) 4. Ervaring van de leerstijl m.b.v. theorie “De <i>hersenen</i> ; hoe werken deze?” (30) 5. Praktische toepasbaarheid van deze kennis? Hoe kun je je hersenen optimaal gebruiken voor het onthouden van lesstof (4 verschillende opdrachten o.b.v. voorkeursleerstijl) (15) AFSLUITING (enquête & doelen behaald?)
3. DRIVE & MOTIVATIE	1. Introductie (10) 2. Doelen stellen (5) 3. Tekening zelf (voeten/basis; benen/wat beweegt je; handen/ wat zijn je vaardigheden (+ en -); hoofd/waar wil je naartoe & ambities) (30)

	<p>ENERGIZER (10)</p> <p>4. Tekening bespreken (30)</p> <p>5. Praktische toepasbaarheid van deze zelfkennis? (15)</p> <p>AFSLUITING (enquête & doelen behaald?)</p>
4. CONCENTRATIE	<p>1. Introductie (10)</p> <p>2. Doelen stellen (5)</p> <p>3. Theorie concentratie (10)</p> <p>4. Schema wat werkt niet & wat werkt wel voor jou – thuis en op school (o.b.v. leerstijlen)? (20)</p> <p>ENERGIZER (10)</p> <p>4. Concentratie kun je leren – oefeningen (15)</p> <p>5. Praktische toepasbaarheid van deze zelfkennis; een leerplan maken – welke randvoorwaarden heb ik nodig + presenteren (30)</p> <p>AFSLUITING (enquête & doelen behaald?)</p>
5. WEG MET BELEMMERENDE FACTOREN	<p>1. Introductie (10)</p> <p>2. Doelen stellen (5)</p> <p>3. Plannen & Evalueren (leren omgaan met prioriteiten& tijd, bv. Pomodoro techniek)</p> <p>ENERGIZER (10)</p> <p>PROGRAMMA AANGEPAST AAN UITKOMSTEN CBSA (45)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Faalangst - GGGG - Discipline – RDI - Gedragshouding <p>AFSLUITING (enquête & doelen behaald?)</p>
6. BIJEENKOMST SAMEN MET / VOOR OUDERS	<p>1. Introductie (15)</p> <p>2. Wat hebben we tot nu toe gedaan? (5)</p> <p>3. Het puberbrein en implicaties voor het leren (25)</p> <p>PAUZE (10)</p> <p>4. Het belang van het ondersteunen, inspireren en motiveren van je kind bij het doen van zijn/haar huiswerk: DO's & DONT's (30)</p> <p>5. Inspelen op bezwaren, smoesjes, sociaal gewenst gedrag & andere ontwijkende strategieën (15)</p> <p>6. Introductie van het individuele studie advies; wat kunt u ermee? (15)</p> <p>AFSLUITING</p>
7. AFSLUITING	<p>1. Introductie (10)</p> <p>2. Terugkoppeling ouderbijeenkomst (10)</p> <p>3. Doelen van de start behaald? (15)</p> <p>4. Ruimte voor overgebleven vragen/onderwerpen (10)</p> <p>ENERGIZER (10)</p> <p>5. Individueel studie advies + plan maken voor komende periode (45)</p> <p>AFSLUITING (certificering)</p>