

School is weer begonnen

"It is wisdom to believe the heart."

- George Santayana

Highcoaching

Coaching op een hoger niveau

Deze nieuwsbrief is
een uitgave van
Highcoaching
Jaargang 3 nr. 9



Door Johan Hooglugt

De scholen zijn weer begonnen

Inmiddels zijn in alle regio's de scholen weer begonnen. Onze zoon heeft ook zijn eerste week erop zitten. Alle kinderen/studenten hebben 6-8 weken verlof genoten. Iedereen is deze zomer verwend met prachtig weer en dan toch moeten we weer het ritme op zien te pakken om weer in die schoolbanken te gaan zitten.

Veel kinderen hebben last van opstartproblemen. Dat was vroeger in mijn tijd niet anders.

Groepsvorming

Een groep, zoals een klas, vormt zich volgens een bepaald aantal fasen. Uit onderzoek is gebleken dat gedurende ongeveer 6 weken een klas de 4 fasen (Bakker- De Jong en Mijland) in de groepsvorming doorloopt:

- Forming (oriënteren):
'De kat uit de boom kijk fase'.
Groepsleden onderzoeken, maken een inschatting van anderen en van zichzelf.
- Storming (presenteren):
Beweging in de rangorde. Wie is een leider, wie hoort bij welke groep, etc?
- Norming (normeren):
Groepsnormen worden duidelijker.

- Performing (presteren):

Er is voor bepaalde omgangsvormen gekozen. Er is een gezamenlijk doel geformuleerd. Leaders zijn duidelijk.

- Reforming (evalueren):

Deze fase doorloopt niet elke groep en niet iedere groep doet er niet even lang over.

Het is van groot belang te realiseren dat kinderen - van alle leeftijden - hiermee te maken hebben. Een van de benodigde ingrediënten om dit te faciliteren is het creëren van een veilige omgeving of veilig leefklimaat. Hierbij moet je denken aan zorgen dat er ruimte is voor het eten en drinken, een goede afwisseling tussen rust en inspanning, zowel geestelijk als lichamelijk. Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat een positief pedagogisch klimaat een bijdrage levert aan het verhogen van de leerprestaties. Daarnaast is het van groot belang dat kinderen elkaar opvoeden tot verantwoordelijke en actieve leden van de gemeenschap (schoolgroep). Ze leren oog en oor te hebben voor anderen, zich verantwoordelijk te voelen voor het algemeen belang: initiatiefrijk, zorgzaam en betrokken.

Voortgezet onderwijs

In het voortgezet onderwijs staat de identiteitsontwikkeling van leerlingen centraal en daarnaast is het kunnen reflecteren op levensdoelen en levenservaringen van de leerlingen belangrijk. Als gevolg van de puberteit is er sprake van een grotere gevoeligheid voor stress en zijn pubers iets sneller aangebrand en van hun stuk.

Door middel van het aanleren van hartcoherentie technieken krijgen leerlingen een tool aangereikt om beter hun eigen stress en emoties (1e en 2e brein) te kunnen managen. Tot slot is een ieder zelf verantwoordelijk voor zijn eigen attitude en gedrag (ook in de klas) en zeker bij het Humanisme speelt het gezonde verstand een belangrijke rol. In het 3e brein zitten vermogens als kritisch, reflectief en bewust nadenken over wat je doet.

Onlangs is een praktijk onderzoek gedaan met 2e jaars middelbare school studenten op het voortgezet onderwijs. Kijk [hier](#) voor het volledige rapport onderzoeksresultaat van het Gymnasium Juvenaat.

Mogelijkheden Highcoaching

Highcoaching biedt vele mogelijkheden voor scholen, docenten en individuele leerlingen.

Scholen

Vorig jaar heb ik voor een aantal scholen workshops verzorgd voor o.a. docenten. In deze workshops worden docenten de grondbeginselen getoond van hartcoherentie. Na afloop zijn zij in staat hartcoherentie toe te passen in stressvolle situaties. Docenten kunnen hierdoor nog beter de sfeer en veiligheid in de klas waarborgen. Tevens is er voor scholen de training Veerkracht voor de leerkracht.

Basisschool

De afgelopen jaren heb ik diverse kinderen van groep 3 tot en met groep 8 individueel mogen begeleiden. Hierdoor kunnen zij zich op school beter aanpassen, beter te concentreren waardoor zij makkelijker leren en betere prestaties leveren. Daarnaast heb ik groepjes kinderen hartcoherentie technieken geleerd waardoor zij minder stress hadden voor de CITO toets.

Voor kinderen op de basisschool zijn diverse groeps- en individuele programma's die zich richten op:

1. Het verkennen van Emoties
2. In balans komen om te leren
3. Luisteren met je hart
4. Het allerbeste van jezelf naar boven halen
5. Het delen van wat je weet

Kijk [hier](#) voor voorbeelden van de individuele werkboeken.

Middelbare school

Voor kinderen op de middelbare school zijn er mogelijkheden voor kleine groepen en individuele trajecten.

Afgelopen schooljaar ben ik actief geweest met een groep kinderen om hen voor te bereiden op het schoolexamen. Iedereen heeft stre voor het examen, echter faalangst is ook een belangrijk component die roet in het eten kan gooien voor het examen.

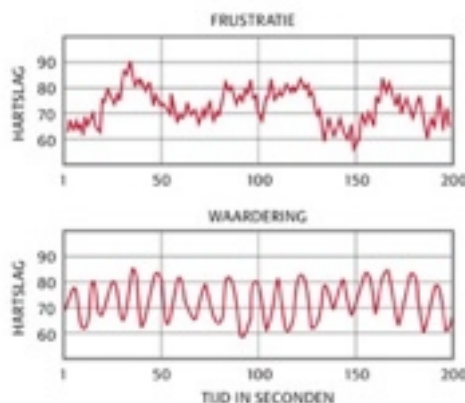
Dit was ook het geval bij deze groep. Na drie sessies te hebben afgerond hebben zij allen met meer rust deelgenomen aan het eindexamen. Het resultaat is fantastisch te noemen. Slechts een leerling moest een herexamen doen.

Voor twee kanten een felicitatie waard. Ik heb genoten om met deze kinderen te mogen werken. Zij hebben tools aangereikt gekregen om met meer zelfvertrouwen en rust naar het eindexamen te gaan.

Ook individuele begeleiding is een mogelijkheid. Inmiddels heb ik diverse ervaringen opgedaan met het 1:1 begeleiden van scholieren/ studenten. Iedereen die leert slaat data op in zijn hersenen. Ik leer hen mogelijkheden om in momenten van stress deze data te benaderen. Dus geen black outs meer tijdens toetsen of examens. Gewoon technieken toepassen die je de rust en het vertrouwen geven om na te kunnen denken en te handelen.

Bekijk vooral eens mijn website naar de diverse brochures en artikelen over hartcoherentie technieken en school. Het is zeker de moeite waard.

Kijk [hier](#) voor de brochure schoolspecial en brochure onderwijs en jeugdzorg.

“Stress blokkeert, coherentie faciliteert”**Algemene Resultaten**

Enkele praktische resultaten van de methode HeartMath:

- meer energie en vitaliteit
- minder stress (en lagere bloeddruk)
- meer emotionele balans
- beter slapen
- betere concentratie
- betere weerstand
- helderder kunnen denken
- gewichtsbeheersing
- positiever in het leven staan
- meer om jezelf gaan geven
- meer voelen

Informatie

Voor meer informatie over de methode van HeartMath kunt u mijn site bezoeken.

U kunt bij mij terecht voor:

- Stress Reductie Programma
- Stop Emotioneel Eten Programma
- Stoppen met roken
- Begeleiding kinderen ADHD Autisme, angsten etc.
- Examentraining
- Angstbeheersing
- Relatiebemiddeling
- Schoolbegeleiding
- Workshop hartcoherentie

Bezoek mijn website:

<http://www.highcoaching.nl>

stuur een mail naar:

hooglugt@highcoaching.nl

volg mij op Twitter:

HooglugtJohan

of bel naar 06-39 55 81 09

