

ONTZORGPAKKET VOOR ONDERWIJS

Zijn jouw leerlingen present of alleen maar aanwezig? Laat ze in 8 weken de wakkerste versie van zichzelf worden.



Neem contact op voor het ontzorgpakket onderwijs. Kies voor kwaliteit met een evidence based training.

En leerling zonder nieuwsgierigheid is als een robot. De training maakt ze nieuwsgierig, waardoor ze hun volledige potentie weer kunnen en willen benutten.

Waarom Fully Mind?

Missie en visie

Jongeren krijgen steeds vroeger mentale problemen. De grote problemen zijn goed zichtbaar, de kleine (nog) niet, maar kunnen al wel flink bellemmeren.

Als docent (en moeder) ben ik in 2018 naar *evidence based* oplossingen gaan zoeken om ook de kleinere problemen voor te zijn. Dat kan rationeel, maar zelfonderzoek door te leren voelen, wat centraal staat in de aandachtttraining, werkt krachtiger en veel plezieriger.

Doel: de training in 2025 op elke school toegankelijk maken.

Reacties van jonge deelnemers

- Ik heb nu minder stress.
- Het helpt me om beter met anderen om te gaan.
- Ik kan beter omgaan met moeilijke emoties.
- Ik heb geleerd dat je het leven ook anders kan zien.
- Het helpt me om ook het fijne op te merken.
- Het maakt me heel vrolijk!

“Enkel met het hart kunnen

we goed zien. Het essentiële is onzichtbaar voor de ogen.”

Antoine de Saint-Exupery

Seculier

De training is volledig niet-godsdiensstig, en botst niet met levensbeschouwingen. Sommige van de gebruikte oefeningen zijn al duizenden jaren oud. Ze worden over de hele wereld gebruikt om bij te dragen aan aspecten van menswording, zoals empathie en compassie.

Ook voor (O)OP. En andere volwassenen.

Voor elke activiteit geldt dat Fully Mind ontzorgt. Op elke gewenste locatie. Ook geschikt voor ouders/verzorgers, zodat een breder draagvlak ontstaat.

Jongeren, personeel en ouders zullen geschieden getraind worden.

Voor jong(er) en oud(er)

Na acht sessies en actieve deelname mag je, volgens onderzoek, verwachten dat je

- een afname merkt van klachten (door stress, pijn, piekeren, onrust of vermoeidheid), lichamelijke stress-signalen herkent,
- ondermijnende gedachten of patronen kan herkennen en er anders mee om kan gaan,
- je beter kan ontspannen en concentreren,
- effectiever om kan gaan met stressvolle situaties, meer oog hebt voor het fijne en mooie van het leven,
- meer energie hebt.

Werk je in het onderwijs en loop je jezelf voorbij? Word in 8 weken de beste versie van jezelf.



Neem contact op voor het ontzorgpakket onderwijs. Kies voor kwaliteit met een evidence based training.