

Levensvaardigheden die **studiesucces én welbevinden** vergroten.

Het Nederlandse platform rond de tien levensvaardigheden van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO). Van scan tot gesprek, van les tot borging, binnen de begeleidingsmomenten die er al zijn.

WAT SPEELT ER

Tijdsdruk

Toetsweken, deadlines, examens en stage tegelijkertijd.

Mentale druk

Stress, prestatiedruk, faalangst en piekeren.

Sociale verwachtingen

Online vergelijken, identiteit en groepsdruk.

Toekomstkeuzes

Profielen, opleidingen, beroepen, verhuizen.

EÉN RAAMWERK: TIEN LEVENSVAAARDIGHEDEN (WHO)

01 Zelfbewustzijn

02 Empathie

03 Omgaan met emoties

04 Omgaan met stress

05 Effectieve communicatie

06 Interpersoonlijke relaties

07 Kritisch denken

08 Creatief denken

09 Problemen oplossen

10 Besluitvorming

ZO WERKT HET

1· De scan

Quickscan (20 stellingen) of Deepscan (50), gevalideerd via Hogeschool Leiden (26 studies).

2· Het spinnenweb

Geen cijfer maar een spiegel: waar sta ik nu? Op elke telefoon.

3· Het gesprek

De begeleider voert het gesprek met gesprekskaarten en gidsen; de leerling kiest één kleine stap.

4· De les en de stage

Zeven lessen met dia's, 21 posters met werkbladen, stagekaarten en 36 werkvormen.

WAT ZEGT HET ONDERZOEK

+11%

hogere academische prestaties na een SEL-programma (Durlak e.a. 2011, 270.000 leerlingen).

+13%

blijvende winst, jaren na de interventie (Taylor e.a. 2017).

-10%

minder gedragsproblemen en emotionele klachten.

×3

hogere kans op succesvolle afronding bij sterke zelfregulatie.

WAT ER KLAARLIGT

Ruim zeventig gratis materialen, doorzoekbaar en filterbaar per niveau, plus negen verdiepende modules rond grip op je schoolwerk, leren leren, omgaan met stress, hulp durven vragen, stage en werkvloer, sociale vaardigheden, samenwerken, seksualiteit en geld.

DE AANPAK: ÉÉN SCHOOLJAAR

0· Startfoto →

1· Gesprek en keuzes →

2· Schoolbrede activering →

3· Verdieping →

4· Borgen

De hele aanpak staat op mijnlifeskills.nl/aanpak.



Begin klein: doe zelf de scan.

Twee minuten, direct je eigen spinnenweb. Plan daarna een Startfoto-gesprek: wat zou een nulmeting jullie school laten zien?