



GEWAPEND BETON

**Lessen in
weerbaarheid**

GEWAPEND BETON

Bureau
CEMENT



*'Hier bouwen wij
onbreekbare karakters'*

- ✓ Lessen weerbaarheid
- ✓ Workshop & lessenreeks
- ✓ Primair, secundair en beroeps onderwijs

Weerbaarheidslessen als stevige basis!

Gewapend Beton is de naam van onze weerbaarheidstraining, waarin we deelnemers fysiek én mentaal weerbaarder maken. We helpen hen bouwen aan een onverwoestbare persoonlijkheid, door beweging én gesprekken die gericht zijn op kracht en zelfvertrouwen.

Gewapend Beton richt zich op scholen: Primair onderwijs groepen 7 & 8, secundair- en beroepsonderwijs. Hoewel de aanpak per doelgroep verschilt, blijft de missie hetzelfde: het bouwen van onbreekbare karakters.

Workshop - Secundair- en beroepsonderwijs
Lessenreeks - Primair onderwijs



We laten jongeren ervaren waarom een sterke geest in een sterk lichaam essentieel is voor weerbaarheid in het dagelijks leven.

Iedereen komt heftige situaties tegen, maar de manier waarop je ermee omgaat, maakt het verschil. Het leven gaat door, wat er ook gebeurt. Stilstaan is geen optie, want dat kan op de lange termijn negatieve gevolgen hebben.

Met Gewapend Beton leren we jongeren hoe ze stevig in hun schoenen blijven staan – wat er ook op hun pad komt.



'Leuk om te zien hoe enthousiast jullie zijn, vol passie te werk gaan en dit overbrengen naar de leerlingen toe!'

Workshop voor secundair- en beroepsonderwijs

Met de workshop zijn we in 2022 begonnen, in een leuke en uitdagende 2 lesuren gaan we samen met de leerlingen aan de slag met het thema weerbaarheid. Wat is het? Hoe worden we het en hoe passen we het toe in ons dagelijks leven? Tijdens deze workshop wisselen we fysieke activiteiten af met de juiste gesprekken en praktijkgerichte scenariotrainingen. Het doel van deze workshop is bewustwording creëren en praktische hulpmiddelen aan te reiken die de leerling mee kunnen nemen in de toekomst. Zowel de dag erna als over 10 jaar.



Lessenreeks voor primair onderwijs, groepen 7 en 8

Op de basisschool voelt alles nog vertrouwd en veilig, maar straks maken deze leerlingen de grote stap naar het middelbare onderwijs. Dat betekent veel veranderingen:

- Reizen verder dan eerst
- Dagen worden langer
- Krijgen nieuwe klasgenoten en docenten
- Er komen meer vakken en huiswerk
- Meer verantwoordelijkheid en zelfstandigheid wordt er gevraagd
- Veel invloeden, zowel positieve als negatieve

In samenwerking met de basisschool De Dobbelsteen uit Hoogerheide hebben wij deze lessenreeks ontwikkeld. We gaan in verschillende thema's actief aan de slag met de leerlingen waarin iedere les een eigen thema heeft maar er altijd wordt teruggeblikt op de vorige. Fysieke en mentale weerbaarheid, Online gevaren & Social Media en burgerschap & leefbaarheid komen aan bod. We trekken de bokshandschoenen aan, volbrengen samen een militaire speedmars **en met behulp van het werkboek Gewapend Beton** maken de leerlingen samen met ons opdrachten om zowel kennis op te doen over weerbaarheid en veerkracht, en een beter beeld te krijgen over hun eigen identiteit, waarden en normen. Ook de ouders betrekken we er graag bij tijdens deze lessen. Dit gebeurt met een digitale voorlichting voor aanvang van de lessen, een uitnodiging om deel te nemen aan een specifieke les en naderhand bij een informatie / terugblik avond, waarin ook de ouders aan een fysieke opdracht mogen deelnemen die de kinderen hebben gehad in een van de lessen.



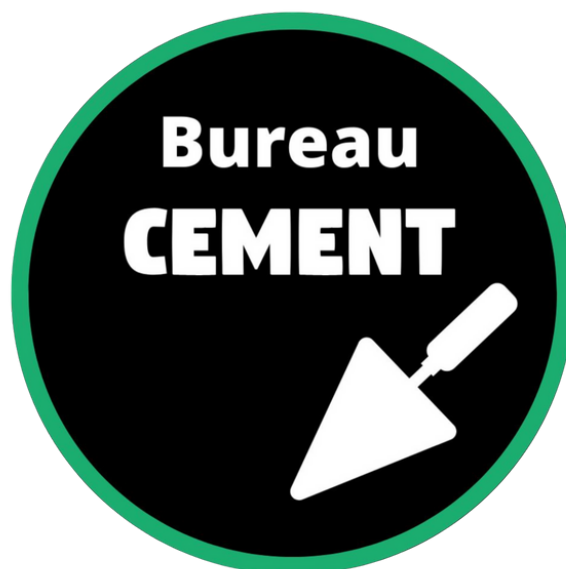
Waarom Gewapend Beton?

Weerbaarheid verwijst naar het vermogen van een persoon om tegenslagen, stress en moeilijke omstandigheden te weerstaan en zich erdoor niet uit het veld te laten slaan. Het omvat zowel mentale als emotionele veerkracht, waardoor iemand in staat is om zich aan te passen aan veranderingen, obstakels te overwinnen, en zelfs sterker uit uitdagingen te komen. Dit vermogen kan aangeboren zijn, maar het kan ook worden ontwikkeld door ervaringen, training, en zelfreflectie. Weerbaarheid helpt mensen om beter om te gaan met dagelijkse stress en om sneller te herstellen van negatieve gebeurtenissen.

Gewapend beton is een combinatie van beton en staal. Samen vormen ze een uiterst stevig, duurzaam en veelzijdige constructie wat de stabiliteit en veiligheid op lange termijn garandeert. Een fundering voor de toekomst. En zo zien wij onszelf ook, met een ijzersterke fundering, gemaakt van 'Gewapend Beton' is niets in het leven ons te gek.

Wie zijn wij?

Wij zijn een veelzijdig en krachtig bureau dat gespecialiseerd is in weerbaarheid, fysieke trainingen en persoonlijke ontwikkeling:



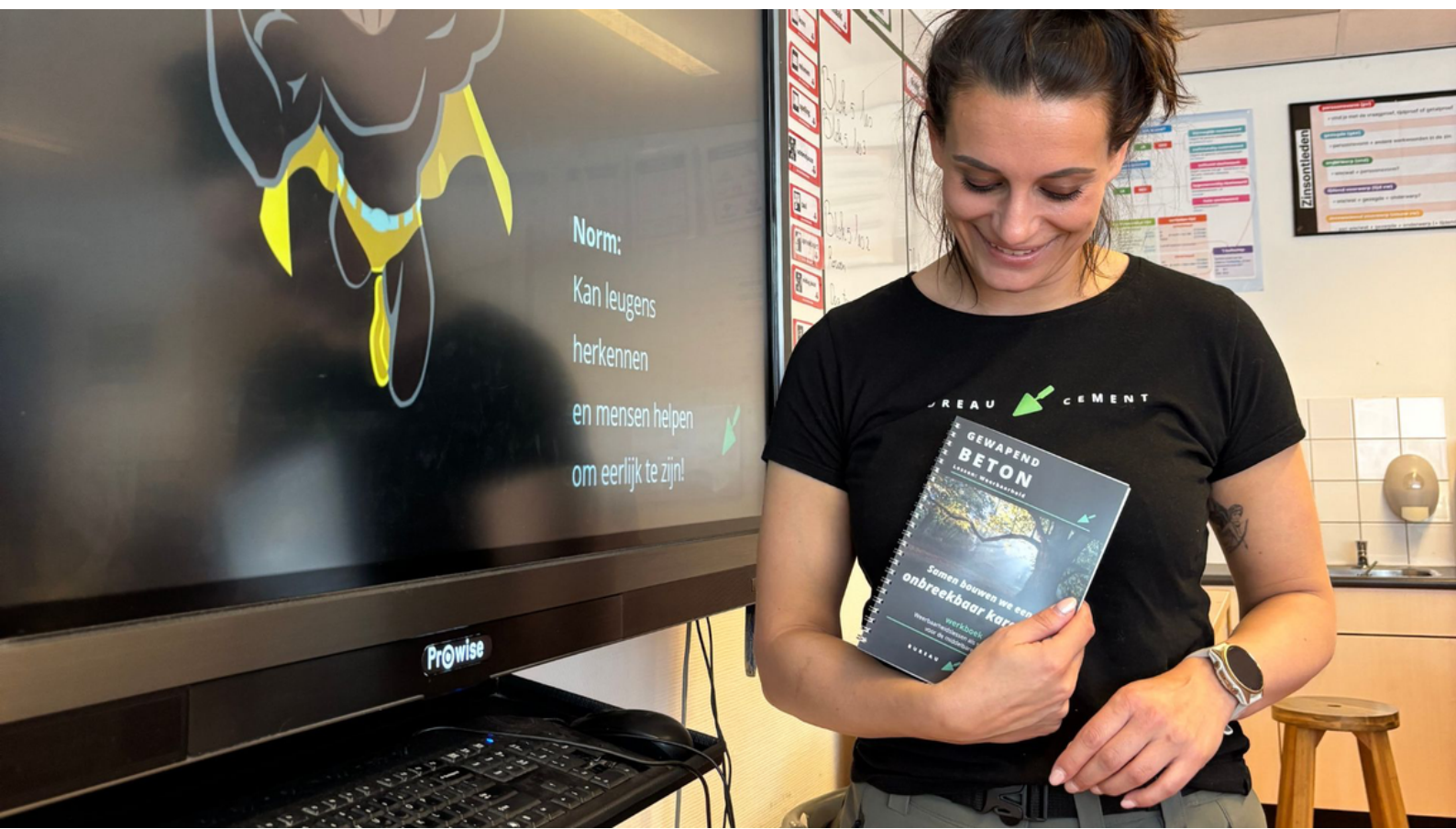
Werkboek Gewapend Beton?

Speciaal voor de basisschoolleerlingen hebben wij het werkboek **Gewapend Beton** ontwikkeld. Bij de lessenreeks krijgen de leerlingen van ons een eigen werkboek. Dit werkboek wordt gebruikt tijdens de lessen en er staat ook een opdracht in voor de ouders.

Uitleg over weerbaarheid en veerkracht, opdrachten om jezelf beter te leren kennen en aan de slag met persoonlijke waarden en normen.



'Heel gaaf! Ook super dat jullie de ouders erbij betrekken, zo ontzettend belangrijk in deze fase van hun leven'



Tarievenlijst

Workshop

Doelgroep: Secundair- en beroepsonderwijs

Duur: 2 uur / 2 lesuren

Prijs: 800,- per klas

2 klassen opvolgend = 30% korting

Lessenreeksen

Doelgroep: Primair onderwijs groepen 7/8

1. Duur: 6 lesuren, 1 tot 2 lesuren per week

Prijs: 2900,- per klas

2. Duur: 8 lesuren, 1 tot 2 lesuren per week

Prijs: 3600,- per klas

Extra: Burgerschap & leefbaarheid

Zie volgende bladzijde voor inhoud van onze lessenreeksen. Noot: De lessenreeksen zijn inclusief een digitale voorlichting aan de ouders voor aanvang en het werkboek Gewapend Beton voor iedere leerling.

Er bestaat de mogelijkheid om naderhand een evaluatie / informatie avond te organiseren met en voor de ouders (+ 500,-)

2 klassen opvolgend = 30% korting

Benoemde prijzen zijn exclusief BTW. Facturatie workshop vindt plaats nadat de workshop is geweest. facturatie Lessenreeksen is 50% voor aanvang en 50% na afronding.

Lessenreeksen:

6 lessen

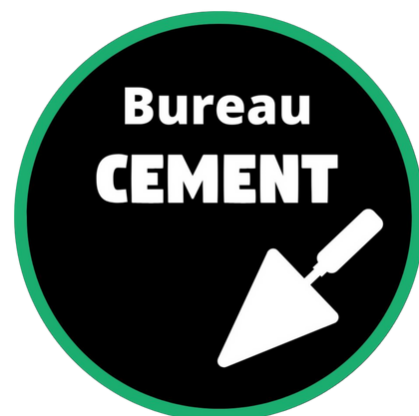
1. Fysieke weerbaarheid 1
2. Mentale weerbaarheid 1
3. Online gevaren en Social Media
4. Fysieke & Mentale weerbaarheid 2
5. Fysieke & Mentale weerbaarheid 3
6. Terugblik, Toets, Certificaat uitreiking

8 lessen

1. Fysieke weerbaarheid 1
2. Mentale weerbaarheid 1
3. Online gevaren en Social Media
4. Fysieke weerbaarheid 2
5. Mentale weerbaarheid 2
6. Fysieke & Mentale weerbaarheid 3
7. Burgerschap & Leefbaarheid: Pesten
8. Terugblik, Toets, Certificaat uitreiking



'De afwisseling in fysieke activiteiten en theorie kwam heel sterk tot zijn recht, iedere les vloog voorbij en de kinderen konden niet wachten tot de volgende. Top gedaan!'



website: www.bureaucement.nl

E-mail: gewapendbeton@bureaucement.nl

Neem gerust contact op voor meer informatie en/ of om de mogelijkheden voor jullie school te bespreken,

met vriendelijke groet,

Bureau Cement

'Hier bouwen wij onbreekbare karakters'

website: www.bureaucement.nl

E-mail: gewapendbeton@bureaucement.nl