

Jouw <sup>Vellesan</sup> **BOOST!** programma  
bestaat uit 2 onderdelen:

1

(online) individueel kennismaken met coach

2

fysieke middag met de groep

*Een unieke kans om aan jezelf te werken*

*Meld je  
nu aan!*

Heb je interesse?  
Of heb je nog vragen?  
Meld je dan aan via:  
[boost@vellesancollege.nl](mailto:boost@vellesancollege.nl)

*Wil jij het schooljaar goed beginnen?*

Deze coronaperiode doet iets met jou als leerling. Het is heel begrijpelijk dat alles om je heen, ook school, even onzeker voelt!

Kun je wel wat frisse energie gebruiken? Een goede start maken en weer de regie nemen over jezelf en school? Dan is Vellesan Boost iets voor jou! Het Vellesan College biedt elke leerling de mogelijkheid om gratis deel te nemen aan dit traject.

**Vellesan**  
**BOOST!**

Een uniek  
project voor als je  
de regie weer terug  
wilt krijgen!

*Helemaal gratis voor  
elke leerling van het  
Vellesan College*

## In de <sup>Vellesan</sup> BOOST! sta jij centraal

De Vellesan Boost is jouw traject waarbij we aandacht hebben voor je |sociaal-emotionele groei. Samen met de professionals van OOK Pedagogisch of het zorg- en ondersteuningsteam ga je aan de slag met je persoonlijk plan van aanpak.

Jouw eigen leervragen staan centraal. We werken in een groep, omdat je ook superveel van elkaar kunt leren! Je staat er nooit alleen voor.

Aan het traject kunnen leerlingen deelnemen van verschillende afdelingen en leeftijden. Dat is spannend, maar vooral leerzaam.

## Je kunt al snel starten!

Wanneer zich minimaal 6 leerlingen hebben aangemeld kan een groepje al van start gaan. De professionele coaches zijn er klaar voor.

Wil het schooljaar goed starten en meedoen met de eerste groep?

**Meld je dan voor 5 november aan!** Vanaf 15 november starten er groepjes.

### Zo werkt het

- De bijeenkomsten starten om 15.30 uur tot 16.30 uur. Als je dan nog les hebt, overleggen wij met je mentor over jouw deelname
- Tijdens het hele programma houden wij ons aan de actuele RIVM-maatregelen rondom corona
- De bijeenkomsten zijn meestal op school of op een locatie van OOK Pedagogisch (Velsbroek).



## Is de <sup>Vellesan</sup> BOOST! iets voor jou?

Ben je benieuwd of het volgen van dit traject echt iets voor jou is? Kijk dan eens of jij jezelf herkent in één of meer van de vragen hieronder:

### Boost! je aandacht

- Wil je ook minder snel afgeleid zijn als je huiswerk maakt?
- Wil je ontdekken waarom jij sommige dingen uitstelt en andere meteen doet?
- Wil je meer aandacht hebben voor andere dingen dan je telefoon?
- Wil jij je beter kunnen ontspannen en minder last hebben van stress?
- Wil je weten welke leerstijl het best bij jou past?

### Boost! je planning en organisatie

- Wil je overzicht krijgen en zelf de baas zijn over jouw agenda?
- Wil je afspraken met jezelf en een ander nakomen?
- Wil je weten waar je grenzen liggen en die kunnen aangeven?
- Wil je makkelijker om hulp durven vragen?
- Wil je geen dingen meer uitstellen als dat niet hoeft?

### Boost! je omgang met anderen

- Wil je weten hoe je feedback kunt geven en moet omgaan met feedback?
- Wil je beter begrepen worden door een ander?
- Wil je iets leren over non-verbale communicatie?
- Wil je leren opkomen voor jezelf?
- Wil je om kunnen gaan met conflicten?
- Wil je leren omgaan met je emoties?
- Wil je leren omgaan met eenzaamheid of boosheid.
  - Wil jij je sociale vaardigheden trainen?
  - Wil je beter leren omgaan met de mensen om je heen?
  - Wil je leren omgaan met negatieve gevoelens?

Herken  
jij jezelf?

Overleg dan met je ouders  
of met je mentor of ze dit  
traject ook iets voor jou  
vinden en meld je aan!