



# Presteren begint bij jou

De basis om het maximale uit jezelf te halen

## Over de workshop

Veel jongeren willen wel beter presteren, maar weten niet goed waar ze moeten beginnen. Ze raken snel afgeleid, missen structuur of blijven hangen in dezelfde patronen. Niet omdat ze geen potentie hebben, maar omdat ze niet begrijpen hoe prestaties echt tot stand komen.

In Presteren begint bij jou ontdekken jongeren dat presteren niet draait om talent alleen, maar om dagelijkse keuzes, gedrag en gewoontes. Ze leren hoe de manier waarop ze denken, omgaan met fouten en hun energie verdelen direct invloed heeft op hun resultaten op school en daarbuiten.

Deze workshop geeft jongeren inzicht in hoe menselijk presteren werkt en laat zien wat zij zelf kunnen doen om meer grip te krijgen op focus, doorzettingsvermogen en groei.

## Wat levert het op

### Voor jongeren

- Meer inzicht in zichzelf
- Meer grip op gedrag en keuzes
- Bewuster omgaan met energie en focus
- Realistischer beeld van succes en groei

### Voor de klas

- Meer eigenaarschap en verantwoordelijkheid
- Positievare houding ten opzichte van leren
- Minder excuses, meer inzet

### Voor school

- Betere basis voor motivatie en doorzettingsvermogen
- Jongeren die bewuster omgaan met prestaties
- Aansluiting op burgerschap en loopbaanontwikkeling

## Doelstellingen

### Hoofddoel:

Jongeren inzicht geven in hoe prestaties worden opgebouwd en hen helpen verantwoordelijkheid te nemen voor hun eigen ontwikkeling.

### Subdoelen:

- Jongeren begrijpen wat presteren écht inhoudt
- Jongeren krijgen inzicht in hun gedrag en patronen
- Jongeren leren hoe kleine keuzes grote impact hebben
- Jongeren ontdekken hoe zij bewuster kunnen werken aan hun prestaties

## Praktische info

**Workshopnaam:** Presteren begint bij jou

**Type:** Workshop

**Doelgroep:** Middelbaar onderwijs

**Duur:** 3 uur

**Locatie:** In de klas

**Vorm:** Klassikaal, interactief en praktijkgericht

**Beschikbaarheid:** In overleg

**Prijs:** €1.245,- exclusief BTW

## 'Resultaat ontstaat uit wat je elke dag doet.'

Deze workshop helpt jongeren begrijpen hoe prestaties worden opgebouwd en hoe zij daar zelf invloed op hebben — op school en in hun toekomst.