



Knappe Koppen is speciaal ontwikkeld voor middelbare schoolleerlingen. Het doel is hen bagage te geven dat bijdraagt aan hun persoonlijke ontwikkeling. Wij ontwikkelen dit soort programma's op basis van specifieke inhoudelijke vragen.

Knappe Koppen is een programma ontwikkeld door Lighthouse Events. Wij bieden trainingen aan waar je écht iets aan hebt. Een groep enthousiaste en gekwalificeerde trainers bundelen de krachten via deze netwerkorganisatie. Door inhoudelijke sessies te combineren met ontspanning, wordt maximaal resultaat behaald.

Neem contact met ons op voor meer informatie of een eigen maatwerk programma met inhoudelijke trainingen die direct toepasbaar worden gemaakt in sportieve, actieve workshops.

info@lighthouse-events.com • tel: +31 (0)70 - 444 95 64



Een programma binnen de voorwaarden van NPO om middelbare schoolleerlingen extra bagage te geven die bijdraagt aan de persoonlijke ontwikkeling.



## Inhoudelijke Workshops

De leerlingen kiezen uit verschillende trainingsmodules. Ook kan het zijn dat de school kiest! Een deel van het trainingsaanbod kan ook voor leerkrachten worden verzorgd. Deze onderwerpen zijn goed toe te passen in de klas. Kies uit de volgende modules:

### Sexualiteit

Deze training seksualiteit heeft als doel de jongeren handvatten te geven met betrekking tot relaties & seksualiteit. Hiermee kunnen zij zelf zorg dragen voor gezonde en verantwoorde keuzes. De onderwerpen waarover gesproken wordt, zijn afhankelijk van de behoeften van de groep. Dit kan variëren van de docent-kind relatie tot de seksuele voorkeur. Ook seksualiteit en internet kan aanbod komen tijdens de lessen.

### Deep Democracy

Deep Democracy gaat over groepsdynamiek, diversiteit en inclusie. Hoe kun je als groep op een constructieve manier met elkaar omgaan en alle wijsheid en talenten in de groep benutten, zonder het altijd met elkaar eens te moeten zijn? En, hoe kun je beslissingen nemen zodat iedereen zich echt gehoord voelt, en die tegelijk 100% gedragen zijn door iedereen. En hoe kun je conflicten oplossen? Tijdens deze training leer je praktische vaardigheden om met deze vraagstukken om te kunnen gaan.

### Passie & Purpose

In deze training wordt door de deelnemers met behulp van praktische oefeningen een start gemaakt met het onderzoeken van de eigen drijfveren. Op luchtige en interactieve wijze helpen de scholieren elkaar om hun passie en purpose concreet te maken. Dit helpt scholieren hun motivatie te versterken tijdens de schooltijd. Daarnaast ondersteunt het ook bij het maken van de juiste keuze voor een vervolgopleiding.

### Rots en water

Rots en water is een psychofysieke training ontwikkeld door Freerk Ykema. Rots staat voor 'stevig staan', opkomen voor jezelf, een sterke lichaamstaal en je innerlijke kracht ontdekken. Water staat voor contact maken, samenwerken, samen spelen en innerlijke rust. Door het volgen van de training worden de communicatieve en sociale vaardigheden vergroot.



De verschillende aangeboden trainingen geven de leerlingen praktische handvatten die ingezet kunnen worden op school, maar ook thuis en in de toekomst tijdens een werksituatie. Een knappekoppen dag is een cadeautje voor elke leerling!

## Programma

### 01 Inhoudelijke workshops

Er is een ruime keuze uit inhoudelijke trainingen elk begeleid door vakdocenten.

### 02 Teambuilding Activiteit

Op het strand, of op een eigen locatie gaan de kinderen aan de slag met activiteiten.

### 03 Gezond eten & drinken

Tijdens het programma zorgen we uiteraard voor gezond eten en drinken.



Omdat wij het aangename combineren met het noodzakelijke zien we dat de kinderen het echt goed oppikken. Dit nemen ze mee voor de rest van hun leven!





## Duurzaam Ondernemerschap

Uitgaand van alles wat we lezen in de media over het duurzame voortbestaan van de wereld, mogen we best bezorgd zijn. Tijdens deze praktische training draaien we deze bedreigingen om tot kansen. De leerlingen wordt de denkwijze van ondernemers bijgebracht, vervolgens worden zij uitgedaagd om deze manier van denken toe te passen op de verschillende duurzaamheidsvraagstukken waar we nu mee te maken hebben. De leerlingen leren kansen zien en krijgen bovendien extra bewustzijn mee over duurzaamheid.

## Mindfulness

Mindfulness is een training in aandacht. Op een vriendelijke manier observeer je jouw gedachten en gevoelens zonder te oordelen. Je leert in het moment leven. De training maakt jongeren meer bewust. Continu worden ze geconfronteerd met het maken van keuzes. Er wordt op school, thuis en werk veel van ze gevraagd. Hiernaast hebben ze ook nog een sociaal netwerk van vrienden, sport en een online leven. Om dit leven aan te kunnen moet je leren surfen op de golven die je tegenkomt. Mindfulness kan hierbij helpen.

## Feedback vragen, krijgen en geven

Hoe geef je feedback op een manier dat het bijdraagt aan een positief klimaat op school? Doe dit op een doordachte manier, dit levert het grootste leereffect op bij leerlingen, ouders en collega's. Leerlingen worden getraind zodat zij zich bewust zijn van de waarde van feedback. Hierdoor durven ze ook om feedback te vragen. Docenten wisselen in de training ervaringen uit rondom het geven en ontvangen van feedback. Door hiermee te experimenteren kom je tot prettige en effectieve vormen van feedback en de randvoorwaarden die hiervoor nodig zijn.

## Sociale verschillen & social media

Door (sociale) media gaan jongeren zich ongemerkt vergelijken met (vaak onhaalbare) ideaalbeelden. Via deze training leren zij om effectiever om te gaan met (sociale) media en zichzelf een realistischer wereldbeeld aan te meten.

## Fit je dag door: Tips & tricks om gezonder te kiezen

Dat gezond eten en drinken je helpt om lekkerder in je vel te zitten, dat is wel bekend. Maar het kan je ook helpen om beter te presteren op school. In deze training komen de leerlingen te weten

wat ze nodig hebben én hoe ze dat voor elkaar krijgen. Samen wordt er gezocht naar slimme tricks en tips die voor iedereen persoonlijk werken. Want dat je het weet, betekent nog niet dat je het ook eet.

## Teambuildings Activiteiten

**Naast de workshops, staan er ook sportieve teambuildings activiteiten op het programma. Hier kunnen de leerlingen direct toepassen wat ze zojuist geleerd hebben. Valt het op dat sommige onderdelen ineens beter gaan dan verwacht?**

De diverse activiteiten die we kunnen inzetten zijn mogelijk op het strand jullie eigen gymzaal of de sportvereniging in de buurt. Zowel onze spellen als onze instructeurs zijn flexibel om een toffe uitdagende activiteit neer te zetten. Denk daarbij aan Expeditie Robinson met een heuse vuur-, en waterproef, maar ook Beachgames, Archery Tag en zelfs een spel op maat behoort tot de mogelijkheden.







## Inspirerende Locaties

Wij bieden onze programma's aan op inspirerende locaties. Het is bewezen dat een andere locatie buiten je dagelijkse omgeving je meer kan inspireren en je meer focus kunt aanbrengen voor hetgeen er wordt opgediend.

Wij werken in Zuid-Holland samen met uiteenlopende strandtenten met ieder hun eigen stijl. Ruimte genoeg voor de teambuilding activiteiten op het strand en een mooie inspirerende locatie in de strandtent. Op Scheveningen hebben wij zelfs de Oude Kerk en Muzee tot onze beschikking als locatie. Beide sfeervolle en unieke evenementlocaties.



Nu zijn wij niet gebonden aan onze eigen locaties, Knappe Koppen kunnen wij op locaties in heel Nederland uitrollen. Een inspirerende locatie in de buurt van de school of zelfs op de campus van de school zelf. Voor welke locatie ook wordt gekozen, wij zorgen voor een inspirerend en actief programma voor de leerlingen.

