



**OUTDOOR**  
LIVING & LEARNING ACADEMY

# Studiebegeleiding Natuur & Muziek

**Als studiebegeleider merk je dat de tijden veranderen; meer en meer leerlingen en studenten hebben zorgen over hun leven en hun toekomst. Is er straks een baan en een woning voor mij? Het gaat niet goed met de aarde, welke invloed heb ik? In deze flyer lees je hoe je met behulp van natuur en muziek jouw studenten kunt begeleiden bij deze ingewikkelde thema's.**



## Studiebegeleiding maar dan anders

Bij Studiebegeleiding Natuur & Muziek ontdek je hoe natuur leerlingen en studenten kan helpen om energie te krijgen, stress te verminderen, hun gedachten te ordenen, zich te concentreren, en zich gezond te voelen. Ook muziek kan bijdragen aan het fysieke en psychologische welzijn van studenten: het kalmeert, verbetert hun stemming, vertraagt de hartslag en verlaagt stress. Tijdens de training of workshop staat de relatie tussen jou als studiebegeleider en de leerling of student centraal.



## Prestatiedruk en zorg om de toekomst

Het begeleiden van jongeren is leuk en betekenisvol. Hun kijk op de wereld is dikwijls verfrissend en het is interessant om naar hun ideeën te luisteren. Door samen met hen op te trekken leer je wat hen bezighoudt en motiveert en wat helpend is tijdens hun studie. Studiebegeleiding is daarom een boeiend en leerzaam proces. We horen en zien dat de druk onder jongeren toeneemt: druk om te presteren neemt toe, de zorgen over de toekomst nemen toe, de invloed van social media is groot en de wereld wordt steeds complexer. Vind daar als jongere je weg maar in om te navigeren naar de toekomst. Voor jou als mentor of studiebegeleider kan het een flinke uitdaging zijn om jongeren hierin te begeleiden. Denk je ook wel eens na over jouw rol als studiebegeleider of mentor en heb je behoefte om hier met collega's aandacht aan te besteden? Heb je behoefte aan nieuwe input voor jouw studiebegeleiding? Dan is Studiebegeleiding Natuur & Muziek iets voor jou.

Studiebegeleiding Natuur & Muziek is passend voor mentoren en studiebegeleiders die werkzaam zijn in het voortgezet onderwijs, mbo, hbo en op de universiteit. De inhoud kan als een workshop of een teamtraining worden vormgegeven.

De trainers passen de werkwijze aan op basis van het doel, de gekozen vorm en de doelgroep.

### Trainers:

- Marieke van Ierschoot, pedagoog, communicatietrainer en onderzoeker bij het lectoraat Natuur en Kind van Hogeschool Leiden.
- Reyer Ploeg, musicus, docent methodiek en onderzoek bij opleiding Docent Muziek van Hogeschool Leiden en onderzoeker bij het lectoraat Muziek in Onderwijs.



## Wat gaan we doen?

We gaan naar buiten en op een plek in de natuur of in de buitenomgeving van de school doen we (waarnemings)oefeningen, voeren we wandelgesprekken, maken we muziek en vinden we metaforen voor de ontwikkeling van jongeren in wat we om ons heen zien en horen. Door verschillende theorieën te bestuderen en te koppelen aan de buitenervaringen breiden we onze kennis verder uit. Tenslotte wordt er een plan voor in je eigen onderwijspraktijk gemaakt; wat heeft je geïnspireerd en kan je de komende tijd doen tijdens studiebegeleiding? De verdere inhoud van een workshop of een meer uitgebreide training wordt afgestemd op de vraag en de doelgroep van jouw opleiding.