

Hieronder vind je alle mentorlessen die op 19-03-2025 online stonden in de lesbibliotheek van WellBased.

Fijne klas(genoot)

Diversiteit

Naam les	Slogan
Ramadan	Een maand van bezinning en verbinding.
Kerstmis	Wat is de achtergrond van kerstmis?
Polarisatie	Wat doe je als je lijnrecht tegenover elkaar staat?
Seksuele oriëntatie	Liefde is voor iedereen!
Iedereen een ander budget	Creëer begrip voor verschillende financiële situaties.
Cultuurverschillen	Samen leren en samen groeien met culturele verschillen!
Respect voor elkaars mening	Respectvol met elkaar een discussie houden
Perspectieven	Leer jouw leerlingen rekening te houden met elkaars perspectief.
Overtuigingen	Laat de leerlingen kennismaken met elkaars overtuigingen.

Elkaar leren kennen

Naam les	Slogan
Wat verbindt jullie?	In duo's zoeken leerlingen naar hun overeenkomsten.
Nieuwe mensen leren kennen	Van 'Help!' naar 'Yes! Die ken ik nog niet!'
Wie wordt geïmiteerd?	Een spel om saamhorigheid te versterken.
Waar ben je goed in?	Leerlingen delen waar ze goed in zijn en wat ze leuk vinden.
Wie ben jij in foto's?	Breng jouw leerlingen dichterbij elkaar met hun eigen foto's.
Jouw top 3 apps	Jouw leerlingen delen hun favoriete apps met elkaar.

Energizers

Naam les	Slogan
Hoe lang duurt 1 minuut?	Leer jouw leerlingen om zich niet te laten beïnvloeden door anderen
Lekker dansen	Haal de ongemakkelijkheid weg uit jouw klas.
Wat doen voor een ander	Goed doen voor een ander zonder iets terug te verwachten.
Ruis in de communicatie	Laat leerlingen spelenderwijs de ruis in hun communicatie ontdekken.
Raadsel oplossen	Leerlingen lossen een raadsel op door gesloten vragen te stellen.
Exacte instructies	Leerlingen ervaren hun aannames en waarden.
Aannames - wat zie jij?	Geef jouw leerlingen grip op hun aannames met een tekenopdracht.
Samen tot de oplossing	Maak jouw klas een echt team met een raadsel
Kwaliteitenkring	Iedereen verdient (en krijgt) complimentjes.
Samen door het doolhof	Verbeter spelenderwijs de samenwerking in jouw klas.
Whoosh, Pow, Boink	Na dit actieve reactiespel zitten jouw leerlingen vol energie.
Paardenrace	Doe even gek samen met jouw leerlingen.
Ga de strijd aan!	Verbind jouw leerlingen met deze groepscompetitie.

Pestgedrag

Naam les	Slogan
Plagen vs pesten	Wanneer wordt plagen pesten?
Snitchen	Het verschil tussen melden en snitchen.
Buitensluiten	Je altijd welkom voelen, wie wil dat nou niet?
Meeloopgedrag	Verminder meidenvrij in jouw klas.

Roddelen	Iedereen roddelt, maar hoe voorkomen we negatief roddelen?
Grapje toch?!	Niet iedereen kan om hetzelfde lachen.
Cyberpesten	Bespreek hoe leerlingen online met elkaar omgaan.

Samenwerken

Naam les	Slogan
Wat is een fijne klas(genoot)?	Maak afspraken met de klas over hoe leerlingen met elkaar omgaan.
Groepjes vormen	Hoe vorm je gemakkelijk een groepje?
Samen keuzes maken	Hoe kom je tot een gezamenlijk besluit?
Omgaan met conflicten	Vijf mogelijkheden bij conflicthantering.
Omgaan met feedback	Maak feedback ontvangen makkelijker voor jouw leerlingen.
Elkaar feedback geven	Verminder de frustraties in jouw klas bij het samenwerken.
Brainstormen	Leer jouw leerlingen een nieuwe brainstormmethode aan.
Actief luisteren	Leer jouw leerlingen actief te luisteren naar elkaar.

Studievaardigheden

Leren leren

Naam les	Slogan
Waarom blokken niet effectief is	Beter leren? Probeer interleaving.
Leerstof herlezen werkt niet	Voor onthouden moet je actief leren.
Voorkennis activeren	Begin met wat je al weet!
Toetsweek voorbereiden	Actief leren = beter onthouden!
Kracht van herhaling	Hét bewijs dat herhaling werkt bij het leren!
Hoe leer jij?	Welk dier past bij jouw manier van leren?
Flashcards	Van passief naar actief leren met overhoorkaarten
Ezelsbruggetjes	Geheugensteuntjes om gemakkelijker te leren!
Beeldend samenvatten	Maak samenvatten nog nuttiger voor jouw leerlingen.
Aantekeningen maken	Leer leerlingen een methode om goede aantekeningen te maken.
Rijtjes leren	Met deze geheugentechniek kan iedereen rijtjes leren!
Toetsvragen beantwoorden	Train jouw leerlingen in het beantwoorden van toetsvragen.
Beter onthouden	Informatie verbinden is de sleutel tot een goed geheugen.
Mindmappen	Leer jouw leerlingen samenvatten met een mindmap.
Effectief samenvatten	Laat jouw leerlingen effectief een hoofdstuk samenvatten.

Motivatie

Naam les	Slogan
Uitstelgedrag	Waarom denken we nou altijd: 'Dat kan morgen ook nog wel?'
Moetivatie	Hoe zet je moetivatie om in motivatie?
Discipline	Hoe zet je jouw voorraad aan discipline zo goed mogelijk in?
Motiveren kun je leren	Hoe leerlingen zichzelf en anderen kunnen motiveren
Quote van de dag	Vergroot de positiviteit met diepgaande quotes.

Plannen en organiseren

Naam les	Slogan
Huiswerktijd inplannen	Overzicht in je week creëren? Plannen, plannen, plannen!
Vorbereid naar school	Ready, set, school! Alles op een rij voor de eerste dag
Plannen in je agenda	Benut je agenda maximaal door er ook in te plannen.
Toetsstof noteren	Iedereen in 10 minuten op de hoogte van de toetsstof.
Huiswerk maken	Met deze tips maken je leerlingen hun huiswerk efficiënter.
Leerwerk in stukken delen	Stukje voor stukje je toetsstof leren
Vakken afwisselen	Hoe blijf je gefocust met zoveel huiswerk?
Huiswerk noteren	Zie in één blik welk Hs. je moet Lz. en welke Oef. je moet Mk.
Pomodoro methode	Uren achter elkaar blokken is ongezond én niet efficiënt
Prioriteren	Laat jouw leerlingen nadenken over het stellen van prioriteiten.

Reflecteren en vooruitkijken

Naam les	Slogan
Catwise #3	Het driehoeksgesprek voorbereiden met Catwise.
Catwise #2	Een actieplan maken in Catwise.
SMART-doelen stellen	Heldere en meetbare doelen stellen.

Driehoeksgesprek	Voorbereid het driehoeksgesprek in.
Catwise #1	Feedback ontvangen en reflecteren met Catwise.
Kwartaalreflectie	Reflecteer op de mentorlessen van de afgelopen periode.
Cijfers noteren	Maak de balans op: leren en ontspanning.
Weekdoelen stellen	Stel een doel om het meeste uit je week te halen.
Jaarafsluiting - Invulverhaal	Wat vooraf ging... Reflecteren op afgelopen schooljaar
Jaarafsluiting - Terugblikken	Ik zie ik zie, wat jij niet ziet... terugblikken op het schooljaar
Reflecteren	Reflecteren kun je leren, dus fouten maken mag!
Leren van je fouten	Fouten maken omarmen met jouw leerlingen.
De leerkuil	Verbeter het leerproces van jouw leerlingen.
Positief evalueren	Kijk positief terug op de dag of jouw les.

Welzijn

Emoties

Naam les	Slogan
Durf je gevoelens te delen	Leer om je gevoelens te delen, als je ergens mee zit.
Rouw	Omgaan met groot verlies en rouw.
Omgaan met emoties #2	Wanneer moet je je emoties uiten of juist beheersen?
Omgaan met emoties #1	Herken, begrijp en benoem je emoties.?
Empathie	Stap in de schoenen van een klasgenoot
Het emotiespel	Geef jouw leerlingen grip op hun emoties.

Gezond leven

Naam les	Slogan
Anticonceptie	Maak leerlingen bekend met verschillende betrouwbare anticonceptiemiddelen.
Vapen	Wat gebeurt er echt met je lichaam en gezondheid als je vapet?
Gezond eten #2	Weersta de verleiding, kies gezond.
Gezond eten #1	Een gezond lijf met de Schijf van Vijf!
Slaap	Investeren in een goede nachtrust.
Drank	Het belang van verantwoord alcoholgebruik.
Verslaving	Zeg 'Nee' tegen verslaving.
Persoonlijke hygiëne	Hoe houd je jezelf schoon en fris?

Stress

Naam les	Slogan
Realistische verwachtingen	Wat mag je van jezelf en anderen verwachten?
Ontspanningsoefeningen	Een effectieve pauze nemen tijdens het leren.
Prestatiedruk	Druk, drukker, drukst: omgaan met prestatiedruk.
Mindfulness	Op zoek naar rust tijdens een drukke schooldag
Omgaan met prikkels	Geef leerlingen grip op een wereld vol afleiding.
Omgaan met stress	Verminder de stress van jouw leerlingen.

Weerbaarheid

Naam les	Slogan
Praten over grenzen	Je bent maar een mens, waar trek jij de grens?
Groepsdruk	Maak je leerlingen weerbaar tegen groepsdruk.
Grenzen aangeven	Leer jouw leerlingen om hun grenzen aan te geven.
Piekeren	Laat jouw leerlingen minder piekeren.

Zelfbewustzijn

Naam les	Slogan
Straat vs schoolcultuur	Makkelijk schakelen tussen straat- en schoolcultuur.
Dankbaarheid	Geluk trainen door dankbaar te zijn voor wat je hebt
Bewust van eigen invloed	Uit de slachtofferrol stappen.
Subpersonen	De leerlingen onderzoeken hun gedrag in verschillende groepen.
(On)bewuste keuzes	Laat jouw leerlingen hun bewuste en onbewuste keuzes herkennen.

Zelfvertrouwen

Naam les	Slogan
Debatteren	Overtuigen met sterke argumenten!
Overtuigend presenteren	Spreken met impact: overtuigend presenteren!
Jouw grenzen verleggen	Stimuleer jouw leerlingen om uit hun comfortzone te stappen.
Durf te spreken	Leerlingen oefenen met spreken voor de klas.
Durven doen	Help leerlingen om de eerste stap te zetten naar hun doel.
Lichaamstaal	Help jouw leerlingen met het verbeteren van hun lichaamstaal.

Digitale geletterdheid

Digitale geletterdheid

Naam les	Slogan
Challenges	Denk na voordat je meedoet!
Telefoongebruik	Wie heeft de controle: jij of je telefoon?
Gebruik van AI	Is een computer net zo slim als jij bent?
Sexting	Hoe houd je sexting leuk en wat doe je als het misgaat?
Nepnieuws	Help jouw leerlingen nepnieuws te herkennen.

LOB

LOB

Naam les	Slogan
Beroepskeuzetest	Welk beroep past bij jou?
Ontmoet de professional	Inspiratie opdoen voor de toekomst
Vacatures	Welke vooropleiding en vaardigheden heb jij nodig?
LOB	Wie ben ik? Wat wil ik? Wat kan ik?
Levenskeuzes maken	Welke profiel- of studiekeuze maak jij?
Vorbereid op stage	Je stage gebruiken voor je studie- of beroepskeuze.
Kernwaarden #2	Vrijheid, eerlijkheid, familie, respect, wat betekent dat voor jou?
Kernwaarden #1	Bewust zijn van je kernwaarden helpt je om keuzes te maken.
Jezelf leren kennen	Ontdek je kwaliteiten, valkuilen, uitdagingen en allergieën.
Kwaliteiten en valkuilen	Wat zijn jouw sterke en zwakke punten?
Jouw toekomstige baan	Onderzoek met jouw leerlingen wat zij zoeken in hun ideale baan.
Jouw eigen bedrijf	Welk probleem lossen jouw leerlingen op met hun eigen onderneming?

