

Ons aanbod

# Breingeheimen

MBO niveau 1 t/m 4

MBO

**Nieuw!**  
Zelf uw boek  
samenstellen!  
Breingeheimen  
Modulair



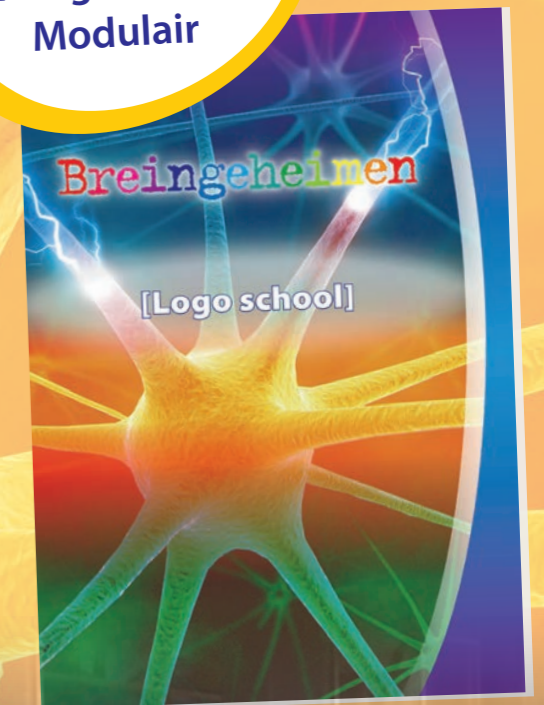
Nieuw!

Studievaardigheden

Sociale vaardigheden

Loopbaan

Burgerschap



## Contact

Breingeheimen  
T 036 2002139  
E [info@breingeheimen.nl](mailto:info@breingeheimen.nl)  
I [www.breingeheimen.nl](http://www.breingeheimen.nl)



#### GRATIS PROEFLESSEN

Op onze website kunt u gratis proeflessen uit de werkboeken en handleidingen downloaden om uit te proberen in uw klas.

#### GRATIS DEMO-ACCOUNT

Steeds meer materiaal van Breingeheimen is ook digitaal beschikbaar. Op de laatste pagina van deze brochure leest u er meer over. Wilt u Breingeheimen Digitaal uitproberen? Via de website kunt u een gratis demo-account aanvragen.

#### NIEUWSBRIEF

Op de hoogte blijven van nieuw materiaal van Breingeheimen en ander nieuws, bijvoorbeeld over filmpjes bij het materiaal? Via de website kunt u zich inschrijven voor de gratis nieuwsbrief.

#### MATERIAAL BESTELLEN

Wilt u materiaal bestellen? Dat kan via de website, telefonisch of per e-mail. Maar ook via schoolboekhuizen of de boekhandel. De meest recente ISBN's en prijzen ziet u op de website.

[www.breingeheimen.nl](http://www.breingeheimen.nl)



## Breingeheimen MBO niveau 1 t/m 4

Breingeheimen biedt voor het MBO lesmethoden burgerschap, studievaardigheden, beroeps- en omgangskompetenties, sociale vaardigheden en stageboeken (loopbaan). Nieuw is Breingeheimen Modulair. U kiest de lessen, wij leveren een mooi en betaalbaar boek. In deze brochure komt u meer te weten over het materiaal.

#### STUDIEVAARDIGHEDEN, BEROEPS- EN OMGANGSCOMPETENTIES EN SOCIALE VAARDIGHEDEN

Deze lesmethoden bestaan uit werkboeken voor studenten en een handleiding voor docenten. In de handleidingen vindt u achtergrondinformatie over het materiaal, maar vooral praktische lesvoorstellen. De lesvoorstellen hebben een vaste opbouw, ze bieden verbreding en verdieping van de lessen. Ieder lesonderdeel wordt afgerond met vragen aan de klas en aan het eind van de les worden de belangrijkste punten door middel van vragen aan de klas samengevat. In de lessen wordt zelfstandig gewerkt, maar er zijn ook veel groepsactiviteiten. Bij vrijwel iedere les kunt u filmpjes gebruiken.

#### LEVEN IN NEDERLAND, BURGERSCHAP MBO

In 2019 is onze lesmethode **Leven in Nederland, Burgerschap MBO** uitgekomen. Deze lesmethode bestaat uit een werkboek voor studenten en een handleiding met lesvoorstellen voor docenten. In de lesvoorstellen zijn veel filmpjes opgenomen. De handleiding is gratis digitaal beschikbaar, maar kunt u ook gedrukt bestellen.

Het werkboek voldoet aan de laatste kwalificatie-eisen voor burgerschap. Daarnaast is de methode erop gericht studenten met praktische informatie te ondersteunen om mee te kunnen doen in onze samenleving. Het materiaal is zeer actueel, mede vanwege de dynamische QR-codes en verkorte url's in het werkboek.

#### STAGEBOEKEN

De stageboeken zijn praktijkgericht. We hebben er daarom voor gekozen er geen handleiding bij te doen, maar alle opdrachten in het werkboek te zetten. In de stageboeken zijn ook handige modellen opgenomen, voor bijvoorbeeld reflectie.

#### NIEUW! BREINGEHEIMEN MODULAIR

Nieuw is dat u nu ook zelf werkboeken kunt samenstellen met Breingeheimen Modulair. Op de volgende pagina leest u er meer over.

#### BREINGEHEIMEN DIGITAAL

Veel materiaal van Breingeheimen is ook in onze interactieve digitale omgeving beschikbaar. Bent u geïnteresseerd in de digitale mogelijkheden? Dan kunt u er achterin deze folder meer informatie over vinden. Maar natuurlijk ook via [www.breingeheimen.nl](http://www.breingeheimen.nl)

# U kunt lessen kiezen uit:

Lesmethoden specifiek voor het MBO,



maar ook uit al onze andere werkboeken...



# Breingeheimen Modulair

**Nieuw!**

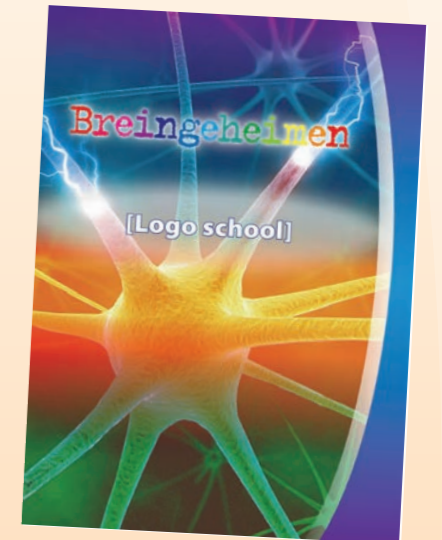
U kiest de lessen uit, wij drukken voor u een mooi en betaalbaar boek!

## RUIME KEUZE

Breingeheimen heeft veel lesmateriaal ontwikkeld op het gebied van studievoordigheden, sociale vaardigheden, loopbaan en burgerschap. Van scholen horen wij soms dat het lastig kiezen is welk materiaal te gebruiken. Lessen in studievoordigheden zijn van belang, maar sociale vaardigheden en relationele vorming zijn dat ook. Bovendien heeft ook u misschien een klas met speciale behoeften. Met ons nieuwe product Breingeheimen Modulair willen we u helpen om voor uw studenten passend lesmateriaal aan te bieden.

## VOORDELEN VAN BREINGEHEIMEN MODULAIR

- Zelf uw lesmateriaal samenstellen uit alle werkboeken van Breingeheimen.
- Werkboeken studievoordigheden, sociale vaardigheden, loopbaan en burgerschap voor één of meerdere jaren.
- Bepaal zelf uw leerlijn.
- Het logo van uw school kan op de omslag gedrukt worden.
- U kunt in de colofon laten opnemen wie er op uw school betrokken is geweest bij het samenstellen van het materiaal.
- U kunt namens uw school een eigen voorwoord laten opnemen in de werkboeken.



## PRIJS VANAF € 16,95

Hieronder ziet u de prijzen van de werkboeken inclusief BTW.

	128-144 pagina's	160-176 pagina's	192-208 pagina's	224-240 pagina's
100-299 werkboeken	€ 21,95	€ 22,95	€ 23,95	€ 24,95
300-499 werkboeken	€ 19,95	€ 20,95	€ 21,95	€ 22,95
500-999 werkboeken	€ 17,95	€ 18,95	€ 19,95	€ 20,95
1000 of meer werkboeken	€ 16,95	€ 17,95	€ 18,95	€ 19,95

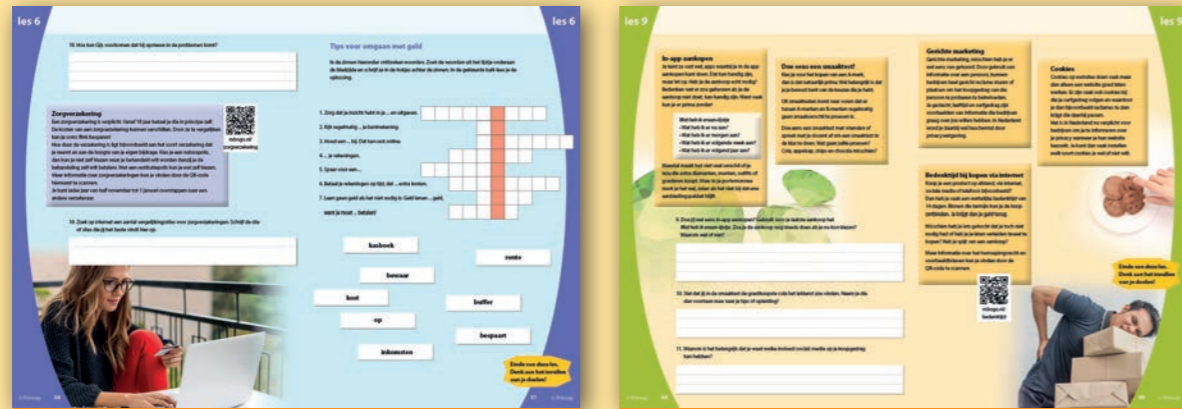
Handleidingen met lesvoorstellen en suggesties voor filmpjes bij de lessen worden losbladig voor u gedrukt en in fraaie ringbanden aangeboden. De prijs per handleiding is € 24,90.

## ONLINE SAMENSTELLEN

Uw werkboeken kunt u online samenstellen. U kunt ook op onderwerp zoeken. Via [www.breingeheimen.nl](http://www.breingeheimen.nl) kunt u vrijblijvend een account aanvragen om van start te gaan.

Heeft u hulp nodig of wilt u overleggen? Neem gerust contact met ons op.

# Leven in Nederland, Burgerschap MBO



Voorbeeldpagina's uit het werkboek

## INHOUD WERKBOEK LEVEN IN NEDERLAND, BURGERSCHAP MBO

### Economische dimensie - Werk en inkomen

- Les 1 Werk
- Les 2 Thuis op je werk
- Les 3 Omgaan met collega's
- Les 4 Ondernemen
- Les 5 Wat doet de overheid voor jou?

### Economische dimensie - Consumenten

- Les 6 Omgaan met geld
- Les 7 Ben jij een kritische consument?
- Les 8 Duurzaamheid
- Les 9 Koop dan!

### Vitaal burgerschap

- Les 10 Eten en drinken
- Les 11 Sport, bewegen en fit op je werk
- Les 12 Omgaan met seksualiteit en relaties
- Les 13 Seksualiteit
- Les 14 Slechte gewoonten en verslavingen
- Les 15 Stress en ontspannen

### Politiek-juridische dimensie van burgerschap

- Les 16 Kritisch denken
- Les 17 De democratische rechtsstaat
- Les 18 Rechtspraak
- Les 19 Europa en rechten
- Les 20 Gelijkwaardigheid
- Les 21 Vrijheid
- Les 22 Politieke partijen

### Sociaal-maatschappelijke dimensie

- Les 23 Wie ben jij?
- Les 24 Cultuur
- Les 25 Sociale omgangsvormen
- Les 26 Samen kom je verder

Leven in Nederland, Burgerschap MBO kunt u gebruiken om te voldoen aan de kwalificatie-eisen voor burgerschap en om uw studenten kennis te laten maken met informatie waar ze in hun dagelijks leven wat aan hebben. Bijvoorbeeld een proefberekening maken voor toeslagen of studiefinanciering. Maar ook hun kansen op de woningmarkt onderzoeken en tips om hun leven net iets gezonder te maken.

### ACTUEEL

De informatie in het werkboek is zeer actueel. Niet alleen omdat het een nieuw boek is. Door gebruik van ruim 180 dynamische QR-codes en verkorte url's kunnen wij informatie ook actueel houden.

### OOK DIGITAAL

Het materiaal is ook in de digitale omgeving van Breingeheimen beschikbaar. Meer informatie over de digitale omgeving leest u achterin deze brochure.

### GRATIS HANDLEIDING EN FILMPJES

Studenten stellen prijs op actieve lessen. Als docent kunt u gebruik maken van de gratis digitale handleiding. In de handleiding staan lesvoorstellen met daarbij afwisselende activiteiten en verwijzingen naar filmpjes die u kunt gebruiken om studenten meer informatie te geven en de lessen levendig te houden. Er is nu ook een gedrukte handleiding beschikbaar.

### DOELEN

Studenten kunnen voldoen aan hun inspanningsverplichting door goed mee te doen in de lessen en in hun (digitale) werkboek aan te geven of ze hun doelen bij de lessen behaald hebben. Op de volgende pagina ziet u een voorbeeld.

### BETER BEELD MET EEN GRATIS PROEFLES

Misschien is het lastig om een goed beeld te krijgen van het materiaal. Op [www.breingeheimen.nl](http://www.breingeheimen.nl) kunt u een gratis proefles downloaden voor een beter beeld. De proefles bestaat uit onder meer een les uit het werkboek en de handleiding met bijbehorende doelen. Probeer u die eens uit in de klas!

### GEVOELIGE ONDERWERPEN

In de lessen komen gevoelige onderwerpen aan bod. Zoals seksualiteit, politiek, godsdienst, interculturaliteit en (seksuele) diversiteit. De benadering is steeds zo neutraal en evenwichtig mogelijk. Studenten moeten goed geïnformeerd hun eigen keuzes kunnen maken. Passen sommige onderdelen van het boek niet bij uw studenten? Vraag dan naar onze maatwerkoplossingen.



### Werkboek

- Full color
- 260 pagina's
- Prijs: € 19,90 incl. 9% BTW

### Handleiding

- Lesvoorstellen voor 26 lessen
- Gratis digitale toegang bij aankoop van een pakket werkboeken.
- Gedrukt kost de handleiding € 24,90.



## Doelen bij Werk en inkomen

Economische dimensie

### Weten waarom werken belangrijk is

Ik weet waarom werken belangrijk is

Ja

Nee

Informatie kan ik teruglezen op de volgende bladzijden in dit boek:


### Op de hoogte zijn van mogelijkheden om te ondernemen

Ik ben op de hoogte van mogelijkheden om te ondernemen

Ja

Nee

Informatie kan ik teruglezen op de volgende bladzijden in dit boek:


### Op de hoogte zijn van arbeidsverhoudingen in Nederland (ook van de rol van branche- en vakorganisaties en de overheid)

Ik ben op de hoogte van de arbeidsverhoudingen in Nederland

Ja

Nee

Informatie kan ik teruglezen op de volgende bladzijden in dit boek:


### Je kunnen houden aan regels en procedures van een bedrijf

Ik weet wat een bedrijfscultuur is en kan daar rekening mee houden

Ja

Nee

Ik weet dat bedrijven verschillende soorten regels hebben en kan mij daar aan houden

Ja

Nee

Informatie kan ik teruglezen op de volgende bladzijden in dit boek:


Burgerschap

### Weten hoe je werk kunt zoeken

Ik weet hoe ik werk kan zoeken

Ja

Nee

Informatie kan ik teruglezen op de volgende bladzijden in dit boek:


Nuttige websites die ik kan gebruiken:


Nuttige websites die ik kan gebruiken:


Ik heb dit laten zien op de volgende stages en/of tijdens mijn werk bij:


### Je rechten en plichten als werknemer kennen

Ik ken mijn rechten en plichten als werknemer

Ja

Nee

Informatie kan ik teruglezen op de volgende bladzijden in dit boek:


Nuttige websites die ik kan gebruiken:


### Je collegiaal opstellen

Ik weet hoe ik mij collegiaal opstel. Ik heb respect voor mijn collega's, helpen en houd rekening met hen.

Ja

Nee

Informatie kan ik teruglezen op de volgende bladzijden in dit boek:


### Kunnen werken

Ik kan werken

Ja

Nee

Ik heb dit laten zien op de volgende stages en/of tijdens mijn werk bij:


### Weten wat een CAO en arbeidsvoorwaarden zijn

Ik weet wat een CAO en arbeidsvoorwaarden zijn

Ja

Nee

Informatie kan ik teruglezen op de volgende bladzijden in dit boek:




Voorbeeldpagina's uit het werkboek

## INHOUD WERKBOEK

### Thema 1 Je brein: een universum in je hoofd

- Les 1 Breinfeiten
- Les 2 Van ± 16 tot 21 jaar
- Les 3 (Brein)verschillen bij hem en haar

### Thema 2 Kunnen en willen

- Les 1 Competent, jij ook?
- Les 2 Hoe ben jij intelligent?  
Belemmeringen om te leren: wat houdt je tegen?
- Les 3 Wat ik wil: toekomstscenario's  
Keuzes maken en beslissingen nemen
- Les 4 SMART je doel bereiken  
Er voor gaan: zelfdiscipline en wilskracht

### Thema 3 Slim geleerd is goed gedaan

- Les 1 Beter en sneller lezen
- Les 2 Mindmappen
- Les 3 Creatief denken  
Ondernemen: een nieuw bedrijf beginnen

### Thema 4 Je brein concentreren en activeren

- Les 1 Aandacht en concentratie  
Flow: gelukkig door concentratie
- Les 2 Luisteren en vragen stellen
- Les 3 Aantekeningen maken

### Thema 5 Je brein en je geheugen

- Les 1 Hoe goed is jouw geheugen?  
Hoe je geheugen werkt  
Herhalen om te onthouden  
Je vergeet snel en veel
- Les 2 Associaties en ezelsbruggetjes

### Thema 6 Beter scoren: woorden en toetsen

- Les 1 Engelse woorden leren  
Gemakkelijk woorden leren: brokken maken!  
Meer manieren om woorden te leren
- Les 2 Toetsen leren  
Manieren om toetsen te leren  
De Stoplichtmethode  
DVLOT gebruiken
- Les 3 Plannen voor het leren van een toets  
Plannen door opdelen in stukken  
Een toets plannen

### Thema 7 Je lichaam en brein gezond houden

- Les 1 Je gezondheid beïnvloedt alles
- Les 2 Stress en ontstressen  
Stress kwijtraken  
Stress voorkomen en beter slapen

### Thema 8 Solliciteren: jezelf 'verkop'

- Les 1 Solliciteren, hoe doe je dat?  
Wat zeker in je portfolio zit  
Zo schrijf je een cv  
Een sollicitatiebrief voor je bpv
- Les 2 Op sollicitatiegesprek  
Vorbereiding  
De dag van het sollicitatiegesprek

### Thema 9 Met beide benen in de praktijk

- Les 1 Omgangsvormen op je bpv  
Omgaan met cultuurverschillen  
Vooroordelen: koud of warm?
- Les 2 Samenwerken  
Samenwerken in 7 stappen  
Relaties uitbreiden: netwerken  
Je eigen netwerk
- Les 3 Competent op je bpv
- Les 4 Wie is hier de baas? Omgaan met gezag  
Denken als werkgever
- Les 5 Feedback, wat doe je ermee?  
Reageren op negatieve feedback  
Zo geeft je constructieve feedback
- Les 6 Reageren in conflicten  
Conflicten oplossen begint met luisteren  
Zeg hoe je het probleem ervaart  
Zo geef je een ik-boodschap

### Thema 10 Reflecteren, communiceren en presenteren

- Les 1 Een reflectieverslag met SWOT
- Les 2 Bpv-verslagen en meer
- Les 3 Interviewen: een vraaggesprek
- Les 4 Discussies: meningen verschillen
- Les 5 Vergaderen: hoe en wat?
- Les 6 Een presentatie geven

# Studievaardigheden, beroeps- en omgangskompetenties voor het MBO (niveau 3/4)

De lessen zijn bedoeld om kennis te maken met efficiënte en leuke manieren om te leren. Maar bieden ook beroeps- en omgangskompetenties om met meer succes de beroepspraktijkvorming te doorlopen.

## RESULTAAT EN PLEZIER

Kennismaken met manieren om leren leuker en effectiever te maken, is voor alle studenten van belang. Veel studenten in het MBO ontbreekt het aan vaardigheden om efficiënt te leren. Daardoor zijn de resultaten minder dan zou kunnen en zakt het enthousiasme om te leren al snel weg. Met alle vervelende gevolgen van dien.

Door studenten op een prettige en doelmatige manier te ondersteunen bij het leren, kunnen positieve leerresultaten bevorderd worden en negatieve gevolgen van leerfrustraties zoveel mogelijk worden voorkomen.

## ONDERSTEUNING BIJ KWALIFICATIE-EISEN

In de lessen wordt gewerkt aan een flink aantal competenties die deel uitmaken van de kwalificatie-eisen die door de overheid zijn gesteld aan het MBO. Zinnige competenties die noodzakelijk zijn voor het goed functioneren in een beroep en de samenleving als geheel. Leren incasseren, samenwerken, omgaan met negatieve feedback en conflicten oplossen, spelen hierbij een belangrijke rol.

Om een indruk te krijgen van de competenties die aan bod komen, kunt u links hiernaast de inhoudsopgave van het werkboek bekijken.

De lesmethode is ook **digitaal beschikbaar**. Meer informatie over Breingeheimen Digitaal leest u achterin deze folder.

- Hoe kan breinkennis bijdragen aan de motivatie van studenten?
- Hoe kan (hersens)onderzoek studenten ondersteunen bij leren leren?
- Hoe versterken we de competenties voor een succesvolle beroepspraktijkvorming?
- Hoe solliciteer je en hoe gedraag je je op de werkvloer?



### Werkboek

- Full color
- 184 pagina's
- Prijs: € 18,50 incl. 9% BTW



### Handleiding

- Lesvoorstellen voor 34 lessen
- Prijs: € 24,90 incl. 9% BTW

# Studievaardigheden MBO niveau 2/3

Breingeheimen Studievaardigheden MBO niveau 2/3 is bedoeld om studenten te ondersteunen bij het leren. Veel van uw studenten zijn doeners. Het werkboek bevat daarom makkelijk toe te passen tips en praktische opdrachten.

## STUDIEVAARDIGHEDEN

Om met succes hun opleiding af te ronden en tijdens hun loopbaan vooruit te kunnen, is het belangrijk dat studenten kunnen leren. Niet alleen uit boeken, maar ook op de werkvloer. Studenten kunnen hun leervaardigheden versterken door kennis te maken met nieuwe manieren van leren. In het werkboek Studievaardigheden MBO niveau 2/3 maken studenten gebruik van verschillende leerstrategieën die leren niet alleen makkelijker, maar ook leuker maken.

## NEGATIEVE GEDACHTEN OVER LEREN

Negatieve gedachten die studenten hebben over hun eigen leerproces, kunnen een struikelblok vormen. Zodra studenten merken dat leren makkelijker wordt door effectieve leerstrategieën toe te passen, neemt de motivatie voor leren en het plezier in leren vaak toe.

## TIPS VOOR MAKKELIJKER LEREN

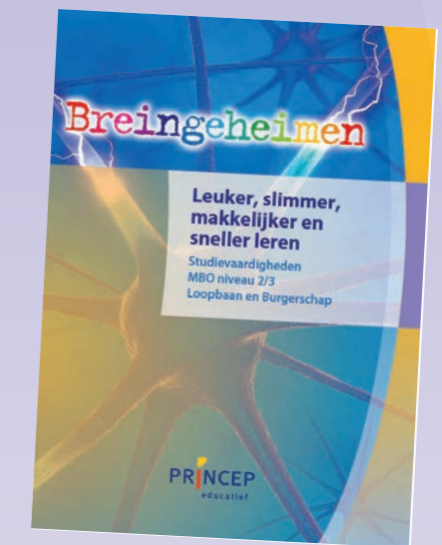
Studenten ondersteunen bij het leren kan een groot verschil maken. In het werkboek vinden studenten tips voor makkelijker en sneller leren. Veel van deze tips zijn getoetst door wetenschappelijk onderzoek.

Voor beter leren is goed kunnen concentreren een voorwaarde. Concentratie, beter onthouden en plannen zijn belangrijke vaardigheden die geoefend worden. Ook een gemakkelijke, voor veel studenten nieuwe manier van plannen komt aan bod.

## DOORZETTEN

Uit onderzoek blijkt dat doorzetten uiteindelijk belangrijker is voor succes dan intelligentie. Jezelf motiveren, doorzetten, ontdekken wat je remt en stress voorkomen, zijn daarom ook onderdeel van de lessen.

- Hoe kunnen studenten zich beter concentreren?
- Hoe wordt plannen makkelijk?
- Hoe leren ze snel lange stukken tekst?
- Hoe onthouden ze meer van wat ze geleerd hebben?
- Hoe kunnen ze beter worden in iets waar ze niet goed in zijn?
- Hoe kunnen ze een doel bereiken?



### Werkboek

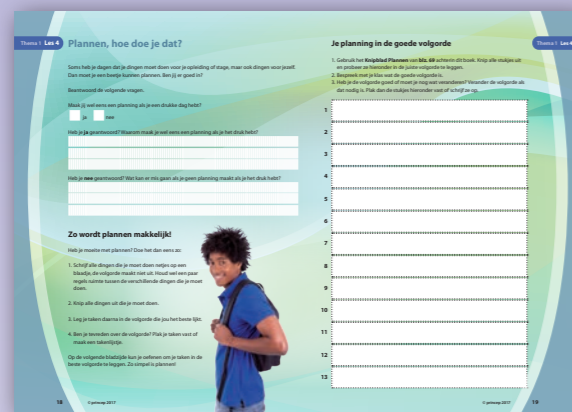
- Full color
- 72 pagina's
- Prijs: € 15,90 incl. 9% BTW

### Combipakket werkboek **Nieuw!**

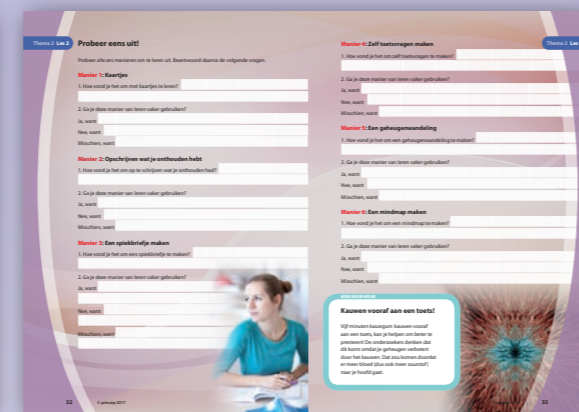
Sociale vaardigheden MBO en Studievaardigheden MBO voor niveau 2/3 voor slechts € 24,95

### Handleiding

- Lesvoorstellen voor 15 lessen
- Prijs: € 24,90 incl. 9% BTW



Voorbeeldpagina's uit het werkboek



## INHOUD WERKBOEK BREINGEHEIMEN STUDIEVAARDIGHEDEN MBO NIVEAU 2/3

### Thema 1 Makkelijker leren

#### Les 1 Hoe het kan dat je kunt leren

Jouw profiel  
Waar je goed en niet goed in bent  
Waar je beter in wilt worden

#### Les 2 Is leren moeilijk voor jou?

Last van faalangst?  
Beter worden in iets waar je niet goed in bent

#### Les 3 Hoe je je beter kunt concentreren

Wanneer kun jij je goed concentreren en wanneer niet?

Moeite met concentreren?

Je concentratie kwijt?

Tips om je beter te concentreren

#### Les 4 Plannen, hoe doe je dat?

Zo wordt plannen makkelijk

Je planning in de goede volgorde

Plannen voor jezelf en school

Voorbeeld van een dagplanning

Plannen als je een baantje hebt

### Thema 2 Toetsen leren en onthouden

#### Les 1 Hoe goed kun jij onthouden?

Geheugentest 1

Geheugentest 2

Herhalen om te onthouden

Herhalen en pauzes

Brokken maken!

#### Les 2 Wat wel en niet helpt

Wat je beter niet kunt doen

Wat wel helpt

Manier 1 Gebruik kaartjes

Manier 2 Schrijf zoveel mogelijk op

wat je ervan onthouden hebt

Manier 3 Maak een spiekbrieftje

Manier 4 Maak zelf toetsvragen

Manier 5 Maak een geheugen-

wandeling door je huis

Manier 6 Een mindmap maken

Probeer eens uit!

### Les 3 Tips voor leren

Ben je nog fris en helder? Doe de concentratietest!

### Les 4 Tips voor het leren van woorden

Kies twee manieren die je zeker wilt gebruiken

Ezelsbruggetjes zoeken op internet

### Thema 3 Stap voor stap je doel bereiken

#### Les 1 Je eigen doelen

Netwerken: elkaar helpen om een doel te bereiken

Netwerken om een stage te vinden

#### Les 2 Wat je remt

Stress, iedereen heeft er wel eens last van

Wat kun je doen om stress te voorkomen?

#### Les 3 Je wordt beter in de dingen die je vaak doet

Beter worden in iets waar je niet goed in bent

Doorzetters-test

### Thema 4 Meer tips om makkelijker te leren

#### Les 1 Van vragen word je wijzer!

Je vraag stellen

Na het stellen van een vraag

Hoe vond je het om vragen te stellen?

#### Les 2 Tips en trucs voor leren

Truc voor d's en t's

Beter en sneller lezen

De stoplichtmethode

### Thema 5 Kijken naar de toekomst, wat wil je?

#### Les 1 Ondernemen: een bedrijf op internet beginnen

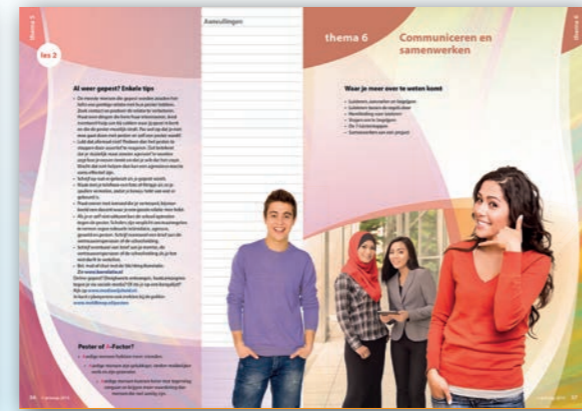
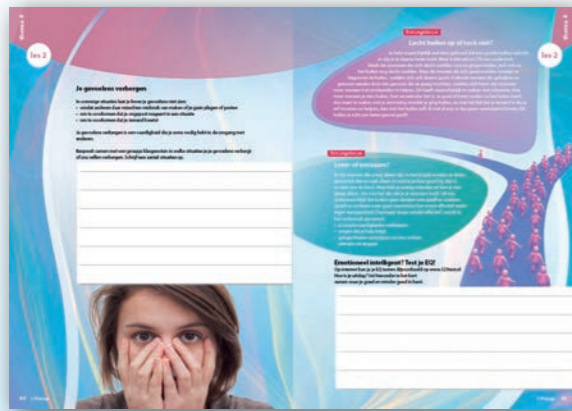
De plannen voor ons bedrijf

Hoe maak je reclame voor je bedrijf?

Je plannen wijzigen als het niet lukt

#### Les 2 Hoe jij je toekomst ziet

Even terugkijken



Voorbeeldpagina's uit het werkboek

## INHOUD WERKBOEK SOCIALE VAARDIGHEDEN MBO

### Thema 1 Je hersenen en omgaan met anderen

- Les 1 Je sociale brein  
Hersenkraaker  
Je spiegelneuronen gebruiken
- Les 2 Sociaal brein in ontwikkeling  
Breingeheimen  
IQ en EQ

### Thema 2 Je klasgenoten leren kennen

- Les 1 De eerste indruk  
De eerste indruk van je klasgenoten  
Hoe ben jij?
- Les 2 Het geheim van goede relaties: spiegelneuronen  
Test gedachtenlezen  
Je klasgenoten: je vrienden?  
Hoe maak en blijf je vrienden?  
Je vrienden-netwerk

### Thema 3 Ken jezelf!

- Les 1 De behoeftepiramide  
Wat is geluk?
- Les 2 Weten waar je staat - jezelf kennen  
Zelfkennis  
Je beste en slechtste eigenschappen  
Drie belangrijke eigenschappen  
Van nu naar beter

### Thema 4 Emoties herkennen en begrijpen

- Les 1 Emoties: pieken en dalen  
Op zoek naar gevoelens  
Empathie: ik voel wat jij voelt
- Les 2 Op gevoelens trappen  
Wat doe je met negatieve emoties?  
Je gevoelens verbergen  
Snelle manieren om je stemming te verbeteren  
Lachen is aanstekelijk!

### Thema 5 Erbij horen of niet?

- Les 1 Pesten doet pijn  
Vragenlijst gewoon pesten en cyberpesten  
Wat doe je er tegen?  
Effectieve reacties om iemand te helpen die gepest wordt
- Les 2 Cyberpesten  
Alweer gepest? Enkele tips  
Pester of A-factor?

### Thema 6 Communiceren en samenwerken

- Les 1 Luisteren, aanvoelen en begrijpen  
Je bent iemand die...  
Luisteren tussen de regels door  
Handleiding voor luisteren  
Vragen om te begrijpen  
De 7 luisterstappen
- Les 2 Samenwerken: alleen een druppel,  
samen de oceaan  
Samenwerken aan een project

### Thema 7 Irritaties, ergernissen en ruzies

- Les 1 Hoe lang is jouw lontje?  
Ergernissen en irritaties  
De gevoelens achter boosheid  
Jouw reactie als een ander boos op je is  
Ontploffingsgevaar!  
Je reactie uitstellen  
Het ongeluk van Phineas Gage  
Zeggen wat je niet bevalt  
Een Ik-boodschap geven doe je zo
- Les 2 Luisteren om conflicten op te lossen  
Empathisch luisteren: hoe doe je dat?  
Jongens houden niet van praten over problemen  
Respect tonen voorkomt conflicten

### Thema 8 Moeilijke beslissingen

- Les 1 Een beslisboom maken  
Het probleem van Heinz en hoe eerlijk is eerlijk?
- Les 2 Risico's om over na te denken  
Risico's om (niet) te nemen  
Meedoen onder druk: zijn je vrienden echt je vrienden?  
Nee, nee en nog eens nee!  
Nu nee zeggen  
Verder onder druk  
Reclame voorzien
- Les 3 Wat heb je er aan gehad?  
Puzzel

# Sociale vaardigheden MBO

In het boek *Sociale vaardigheden MBO, Emotioneel intelligent, je brein, zelfkennis en beter omgaan* krijgen jongvolwassenen meer inzicht in hun eigen emoties en gedrag. Bewust worden van het eigen gedrag en meer inzicht krijgen in het gedrag van anderen, is niet alleen de basis van zelfkennis en goede relaties, maar kan ook leiden tot meer succes op de arbeidsmarkt.

## GOED OMGAAN MET ANDEREN

Goed kunnen omgaan met je eigen emoties en die van anderen zorgt voor goede relaties. Niet alleen met klasgenoten en vrienden, maar ook op stages en in een toekomstige baan. Goede relaties zijn niet alleen prettig, maar ook goed voor je gezondheid, blijkt uit onderzoek.

(Hersen)onderzoek speelt een belangrijke rol in dit boek. Het verklaart hoe en waarom we ons op een bepaalde manier gedragen, waardoor het makkelijker wordt onszelf en anderen te begrijpen. Goede sociale vaardigheden en een flinke dosis zelfkennis openen de weg naar een gelukkige en succesvolle toekomst!

## EMOTIES VOOR LEREN EN RELATIES

Emoties spelen niet alleen een belangrijke rol in relaties met anderen, maar ook bij leren. Als we iets interessant vinden zijn we er emotioneel meer bij betrokken en nemen we informatie gemakkelijker op. Daarom wordt vaak gezegd dat niet alleen het IQ telt als het om leren gaat, maar ook het EQ. Emoties spelen een directe rol bij aandacht en concentratie.

Ook blijkt uit onderzoek dat jongeren met goede relaties in de klas over het algemeen beter presteren. Sociale vaardigheden helpen om beter te functioneren in het dagelijks leven en op stages. Bovendien vergroten ze de kans op het krijgen en houden van een baan.

- **Waarom is goed communiceren zo belangrijk voor goede relaties en succes in je leven?**
- **Hoe komt het dat je de stemming van anderen kunt aanvoelen en begrijpen?**
- **Wat doe je met negatieve emoties?**
- **Hoe los je problemen en conflicten op?**
- **Hoe kun je leren om goed naar anderen te luisteren?**
- **Wat kun je doen om goede beslissingen te nemen?**
- **Hoe kun je samenwerken om meer te bereiken?**



### Werkboek

- Full color
- 104 pagina's
- Prijs: € 16,90 incl. 9% BTW

**Combipakket werkboek** **Nieuw!**  
Sociale vaardigheden MBO en Studievoordigheden MBO voor niveau 2/3 voor slechts € 24,95

### Handleiding

- Lesvoorstellen voor 17 lessen
- Prijs: € 24,90 incl. 9% BTW





# Stageboeken (Entree en niveau 2, 3, 4)



Voorbeeldpagina's uit het werkboek



## INHOUD BREINGEHEIMEN STAGEBOEK

- Thema 1 Hoe ben je en wat kun je? Hoe ben je?**  
 Je drie beste eigenschappen  
 Voordelen die je op je stage kunt hebben van je beste eigenschappen  
 Je drie minder goede eigenschappen  
 Nadelen die je op je stage kunt hebben van je minder goede eigenschappen  
 Je drie minder goede eigenschappen kwijt raken  
**Wat kun je?**  
 Waar je goed in bent  
 Waar je niet goed in bent  
 Hoe jij jezelf ontwikkelt  
 Waar je beter in wilt worden
- Thema 2 Je stage regelen**  
 Slim in de echte wereld door je stage  
**Waarom je op stage gaat**  
 Werkervaring is belangrijk  
 Jouw werkervaring  
**Solliciteren naar een stage**  
 Wat je nodig hebt  
 Hoe sociale media je loopbaan kunnen schaden  
**Je sollicitatiebrief schrijven**  
 Voorbeeld van een sollicitatiebrief  
**Wat in je portfolio zit**  
 Zo schrijf je een cv  
**Op sollicitatiegesprek**  
 Een afspraak maken voor je sollicitatiegesprek  
 Je voorbereiden op je sollicitatiegesprek, hoe doe je dat?  
 Meer over het bedrijf te weten komen  
 De vragen die je wilt stellen  
**De dag van het sollicitatiegesprek**  
 Het ondertekenen van je stageovereenkomst  
**Na het sollicitatiegesprek**  
 Vertel elkaar over je sollicitatiegesprek  
**Je stagebegeleiders**  
 Je aanpassen aan omstandigheden
- Thema 3 Op je stage**  
 Kritisch kijken naar jezelf  
**Wat verwacht je van je stage?**  
 De voordelen van een stage doen  
 Zonder stress naar je stage  
 Stress: jongens en meisjes reageren anders  
 Jongeren vaak problemen met slapen  
 Je eerste ervaringen op je stage

- Stageopdrachten en -verslagen maken**  
 Stageopdrachten (kopieerblad)  
 Stageverslagen maken  
 Hoe je een dagverslag maakt  
 Dagverslag (kopieerblad)  
 Voorbeeld dagverslag  
 Weekverslagen maken  
 Weekverslag (kopieerblad)  
 Voorbeeld weekverslag

- Thema 4 Goed werk leveren op je stage**  
 Heftige emoties  
**Werken en plannen**  
 Plannen op je stage  
**Tips om ergens beter in te worden**  
**Wat je ontwikkeling bepaalt**  
**Initiatieven nemen op je stage?**  
 Actief of passief op je stage  
**Samen bereik je meer!**  
 Voordelen van samenwerken  
 Nadelen van samenwerken  
 Ergernissen bij samenwerken  
 Samenwerken: taken verdelen  
**Slim werken op je stage**  
 Maak van een mug geen olifant  
**Iemand interviewen op je stage**  
 De vragen voor het interview  
 Wat heb je geleerd van het interview?

- Thema 5 Weten hoe je je moet gedragen**  
 Waarom je netjes gedragen belangrijk is  
**Omgaan met anderen op je stage**  
 Luisteren en vragen stellen  
 Wat je wel en niet zegt op je stage  
 Zo laat je merken dat je goed luistert  
 Even oefenen  
**Omgaan met kritiek**  
 Hoe reageer je op kritiek?  
 Feedback vragen  
**Problemen voorkomen**  
 Wat is een Ik-bericht?  
 Een Ik-bericht geven doe je zo!

- Thema 6 Je eindverslag en het eindgesprek**  
 Wat wilde jij worden toen je klein was?  
**Waar je beter in geworden bent**  
**Je eindverslag schrijven**  
**Het eindgesprek op je stage**  
 Evaluatie

Het **Breingeheimen Stageboek** is bedoeld om studenten zo goed mogelijk voor te bereiden op hun stage en hen zoveel mogelijk te laten leren van hun stage. Het Stageboek is praktijkgericht en begeleidt hen stap voor stap. Er zijn uitgaven voor Entree en voor niveau 2, 3, 4.

### LOOPBAANBEGELEIDING

Praktijkervaring is voor studenten van groot belang. Werken in de praktijk geeft ze de kans een breed scala aan vaardigheden te ontwikkelen. Door in de klas te oefenen met situaties die ze in de praktijk tegen kunnen komen, kunt u hen helpen het meeste uit hun stage te halen en problemen op de stage te voorkomen.

### PRAKTIJKGERICHT

Het Stageboek ondersteunt studenten bij zowel de voorbereiding op hun stage als bij het werken in de praktijk. Links hiernaast ziet u de inhoud van het Stageboek.

Studenten krijgen in het Stageboek onder andere informatie over:

- het waarom en hoe van een stage
- het schrijven van een sollicitatiebrief
- het aanleggen van een portfolio
- het belang van goed presteren op een stage
- het ontwikkelen van nieuwe competenties
- het schrijven van stageverslagen: dagverslagen, weekverslagen en het eindverslag

De studenten leren in stappen hoe ze hun portfolio met cv kunnen maken. Er worden duidelijke voorbeelden gegeven. In het boek staan ook kopieerbladen die ze voor hun verslagen kunnen gebruiken.

Het Stageboek Entreeopleidingen is eenvoudiger dan de uitgave voor niveau 2, 3 en 4. Lastige woorden die in het boek staan, worden uitgelegd. In het Stageboek MBO niveau 2, 3 en 4 wordt van studenten meer taalkennis verwacht, maar ook meer gevraagd op het gebied van reflectie.

### GEDRAG OP DE STAGE

Sommige studenten zullen zich zonder moeite aanpassen op hun stage. Voor anderen kost dat meer tijd. Het leren aanpassen aan situaties en kunnen samenwerken, is van groot belang om goed te kunnen functioneren binnen een bedrijf. Daarom is er in het Stageboek niet alleen aandacht voor de verwachtingen die studenten hebben van hun stage, maar ook voor hun gedrag. Bijvoorbeeld leren omgaan met kritiek.



- Werkboek Entree**
- Full color
  - 72 pagina's
  - Prijs: € 15,90 incl. 9% BTW



- Werkboek niveau 2, 3 en 4**
- Full color
  - 72 pagina's
  - Prijs: € 15,90 incl. 9% BTW

# Breingeheimen Digitaal

## DIGITAAL BESCHIKBAAR

Digitaal is op dit moment voor het MBO beschikbaar:

- **Studievaardigheden, beroeps- en omgangskompetenties voor het MBO** (niveau 3/4)
- **Leven in Nederland, Burgerschap MBO**

Via de website kunt u een gratis demo-account van het materiaal aanvragen.

Op de hoogte blijven van nieuw digitaal materiaal en meer? Schrijf u dan via [www.breingeheimen.nl](http://www.breingeheimen.nl) in voor onze gratis nieuwsbrief.

Voorbeeld startpagina studentenaccount

The screenshot shows the student account interface. The top navigation bar includes 'Startpagina', 'Mijn boeken', 'Notities', and 'Opdrachten'. The main content area features a section for 'Breingeheimen studievaardigheden MBO' with a 'Werkboek' button. Below this, there are sections for 'Mijn laatste opdrachten' and 'Mijn notities', both showing 'De hebt nog geen opdrachten ontvangen' and 'De hebt nog geen notities geplaatst!' respectively. A 'Les Lab' video player is also visible.

Voorbeeld digitaal werkboek

The screenshot shows the teacher account interface. The top navigation bar includes 'Startpagina', 'Mijn boeken', 'Eigen materiaal', and 'Notities'. The main content area features a section for 'Breingeheimen studievaardigheden MBO' with a 'Werkboek' button. Below this, there is a table with columns for 'Thema', 'Les', 'Laattitel', 'Aantal opdrachten', 'Opdracht status', 'Datum', and 'Opdracht opgeven'.

Thema	Les	Laattitel	Aantal opdrachten	Opdracht status	Datum	Opdracht opgeven
1	1	Breinfaten	10	Niet gebruikt	Nvt	Opgeven
1	2	Je brein van 16 tot 21 jaar	11	Niet gebruikt	Nvt	Opgeven
1	3	(Brein)verschillen tussen hem en haar	1	Niet gebruikt	Nvt	Opgeven
2	1	Competent, jij ook?	4	Niet gebruikt	Nvt	Opgeven
2	2	Hoe ben jij intelligent?	12	Niet gebruikt	Nvt	Opgeven
2	2	Belemmeringen om te leren: wat houdt je tegen?	4	Niet gebruikt	Nvt	Opgeven
2	3	Wat ik wil: toekomstscenarios	7	Niet gebruikt	Nvt	Opgeven
2	3	Kauzes maken en beslissingen nemen	9	Niet gebruikt	Nvt	Opgeven
2	4	SMART je doel bereiken	8	Niet gebruikt	Nvt	Opgeven
2	4	Er voor gaan: zelfdiscipline en wilskracht	1	Niet gebruikt	Nvt	Opgeven
3	1	Beter en sneller lezen	2	Niet gebruikt	Nvt	Hulp nodig?

Voorbeeld startpagina docentenaccount

## VERNIEUWDE EN UITGEBREIDE DIGITALE OMGEVING!

De digitale omgeving van Breingeheimen is vernieuwd en uitgebreid. Hiernaast ziet u er afbeeldingen van. Maar om echt een goede indruk te krijgen van de kwaliteit van het online materiaal en de mogelijkheden van de digitale omgeving, kunt u gebruik maken van de gratis demo-accounts die verkrijgbaar zijn via de website.

## DIGITAAL VOOR HET MBO

Steeds meer materiaal van Breingeheimen is ook digitaal beschikbaar. Licenties voor studentenaccounts (met full colour digitale werkboeken waarin 'geschreven' kan worden) en docentenaccounts (met de digitale handleiding en een digitaal werkboek) kunt u bij ons bestellen, maar ook via uw schoolboek-leverancier. De prijs van een schooljaarlicentie is gelijk aan de prijs van het gedrukte materiaal.

## STUDENTENACCOUNT

Studenten hebben in hun digitale account toegang tot hun digitale werkboek. In hun account kunnen ze onder meer:

- antwoorden invoeren en bewaren
- notities, berichten of extra opdrachten van hun docent krijgen
- eigen notities maken en berichten aan hun docent sturen

## DOCENTENACCOUNT

Docenten hebben in hun account toegang tot het digitale werkboek en de digitale handleiding. Verder kunnen ze in hun account onder meer:

- de antwoorden van studenten bekijken
- de voortgang van de klas in een oogopslag overzien
- notities geven aan de klas of individuele studenten
- privé-notities maken
- berichten aan studenten verzenden en van hen ontvangen
- per klas zien welke lessen al zijn gedaan en welke nog niet

De accounts van studenten worden gekoppeld aan het account van hun docent. Bij aankoop van minimaal 20 studentenaccounts kunt u een gratis docentenaccount aanvragen.

## FILMPJES

Bij het digitale materiaal hebben wij voor u filmpjes gevonden. U kunt die tijdens de lessen gebruiken. Gaat u niet digitaal werken, maar wilt u toch gebruik maken van de filmpjes? Dan kunt u de lijsten bij ons aanvragen.

