Mariska Bosch

PERSOONLIJK PROFIEL

Mariska Bosch heeft 25 jaar onderwijservaring als gespecialiseerde leerkracht PO en heeft voor alle groepen gestaan.
Ze werkte als IB'er, RT'er en leerlingbegeleider in het VO.

Daarnaast heeft ze ruim 15 jaar ervaring als cognitief gedragstherapeut, psychomotorisch- & ACT-therapeut in haar praktijk.

Ze is tevens mindfulness-, adem- & ontspanningstrainer en burn-out coach.

Mariska is oprichter van Inspire2teach.nl en MindFitSchool.nl

Wat zeggen leerlingen over mindfulness lessen in de klas? Bekijk HIER DE VIDEO van Sven (1 minuut)

WWW.INSPIRE2TEACH.NL
info@inspire2teach.nl
tel. 0625313504

INSPIRE2TEACH

TRAININGEN EN LEZINGEN VOOR ONDERWIJS & OUDERS

LEVENDIGE LEZINGEN

Ontwikkel een flexibele, onderzoekende mindset

Interactieve en praktische lezing voor PO, VO, ouders

Stel je een klas voor waarin leerlingen fouten durven maken zonder angst. Dat ze uitdagingen met vertrouwen aangaan en geloven dat ze kunnen groeien door inzet en doorzettingsvermogen.
Dát is de kracht van een flexibele, onderzoekende mindset. In deze workshop leer je hoe je die mindset in jouw klas tot leven brengt. Met praktische inzichten en direct toepasbare strategieën help je jouw leerlingen om met meer veerkracht en motivatie te leren.
Maak van je klas een plek waar groeien vanzelfsprekend is.

Meer focus in de klas

Praktische lezing voor PO en VO

In een wereld vol prikkels en korte aandachtsspannes is één ding zeker: zonder focus geen effectief leren. Maar hoe train je aandacht en concentratie bij je leerlingen (én bij jezelf)?
In deze praktische en inspirerende lezing ontdek je hoe het brein en het geheugen werken en leer je concrete technieken om focus en concentratie te versterken. Minder afleiding, meer leerresultaat!
Geef jouw leerlingen (en jezelf) de kracht van échte aandacht.

Lef in leren

Praktische training van 3 dagdelen voor het PO en ouders

Als je denkt dat je iets niet kunt, dan wordt dat vaak werkelijkheid. Maar wat als je leert om die mindset te doorbreken bij jezelf én bij je leerlingen? In deze energieke training ontdek je hoe je de mindsets van leerlingen positief kunt beïnvloeden, zodat ze wél die stap zetten om te leren. Je krijgt inzicht in hoe het brein werkt en welke impact dat heeft op het leerproces. Je leert hoe (faal)angst, perfectionisme en vermijdingsgedrag ontstaan én hoe je leerlingen hier effectief in kunt begeleiden.
Met praktische metaforen, oefeningen en coachtechnieken ga je direct aan de slag. Deze training is levendig, inspirerend en direct toepasbaar in je klas.

Mindfulness Proeverij

Praktische training van 3-5 dagdelen voor het PO en ouders

Meer rust, minder stress, betere focus, dat is de kracht van mindfulness in de klas. Door mindfulness leren leerlingen hun emoties reguleren, vooral in stressvolle situaties zoals toetsen. Ze worden bewuster van zichzelf, leren waar hun aandacht is en hoe ze die kunnen sturen.
Het resultaat? Minder stress, effectiever leren, gemakkelijker slapen en betere prestaties. Ontdek hoe je mindfulness eenvoudig inzet in je klas en help je leerlingen sterker en veerkrachtiger te worden.

INSPIRE2TEACH

WORKSHOPS VOOR HET ONDERWIJS

MINDFITSCHOOL

Dé leukste mentale 'sportschool', voor een flexibele mind en een fijn leven.

Speciaal voor bevlogen leerkrachten, die verlangen naar meer rust in het hoofd, lijf en leven.

Als je hier iets in herkent, dan is de MindFitSchool echt wat voor jou:

Je voelt je regelmatig gehaast, gespannen, gefrustreerd of zelfs uitgeput. Je ademhaling is hoog, je bent druk in je hoofd of je slaapt slecht en piekert regelmatig, want je moet nog zoveel doen. Je eist veel van jezelf, want jij regelt de boel graag goed. Je kunt veel aan, hebt veel verantwoordelijkheden, bent empathisch en je legt de lat hoog.

De MindFitSchool is als een sportschool voor de mind, waar we werken aan het versterken van de mentale veerkracht. Hier trainen we onze aandacht en focus. We onderzoeken wat we kunnen doen om meer uit ons leven te halen, zonder onszelf voorbij te rennen. We experimenteren, leren, lachen, dagen onszelf uit, leren onszelf beter kennen, maken keuzes en rusten hier even uit. Hierdoor bereiken we meer (innerlijke) rust, energie en vreugde.

WWW.MINDFITSCHOOL.NL

info@mindfitschool.nl

tel. 0625313504

Improvisatie theater (1-3 middagen)

Voor leerkrachten midden- en bovenbouw PO

Improviseren is meebewegen, experimenteren en voluit durven spelen. Het is fouten maken, uit je hoofd komen en tot actie overgaan. Het is oog hebben voor elkaar, samen lachen, plezier maken en ontdekken hoe bevrijdend het is om jezelf én je klas minder serieus te nemen.
In 1-3 middagen nemen Mariska je mee in de basis van improvisatietheater. Je leert speelse en energieke impro-spellen die je direct in de klas kunt inzetten.
Leerzaam, praktisch, vol energie én een gegarandeerde work-out voor je lachspieren! Ook te boeken als studie(mid)dag.

★★★★★

Mariska is een fijne trainster

Mariska is een fijne trainster, die theorie en praktijk aan elkaar linkt. Dat is fijn! De cursus verloopt op een fijn tempo.
Kortom, een fijne trainster!

★★★★★

groei in mindset ervaren

Heerlijke nuchtere en plezierige trainingen gevolgd bij Mariska. Vol inspiratie en humor weer mogen ervaren hoe het proces van leren werkt. Aanrader!

Perfectionisme, een loodzwaar schild

Interactieve lezing voor PO, VO en HB specialisten

Steeds jonger worstelen leerlingen met perfectionisme. Het is een loodzwaar schild dat hen belemmert in hun ontwikkeling. Als leerkracht wil je helpen, maar hoe?
Je vraagt je af:
Wat is perfectionisme precies en hoe ontstaat het? Hoe kunnen we het voorkomen? Wat hebben deze leerlingen nodig om weer in beweging te komen?
In deze interactieve en energieke lezing krijg je op een speelse manier inzicht in perfectionisme. Herken en help de idealist, de streber, de controleur, de vermijder en de pleaser. Ontdek je hoe je leerlingen helpt om losser, vrijer en met meer plezier te leren.
Praktisch, inspirerend, inzichtgevend en voor sommigen een tikje confronterend.

★★★★★

Informatie en entertainment!

Informatie en entertainment!
Prettige spreekster die de studiedag interessant maakt en van een lichte noot voorziet.

OP MAAT

Wat zijn je wensen?
Wat wil je ervaren?
Wat wil je leren?
Wat zijn de mogelijkheden?

Mariska werkt op maat.

Geef aan wie er in de zaal zitten, hoeveel mensen er komen, wat je wil beleven en hoeveel tijd we hebben. Dan bekijkt Mariska wat het beste aanbod is, wat haalbaar is en ze past haar programma aan.

Het beste kun je een belafspraak maken, waarna Mariska een offerte kan opmaken.

Je kunt Mariska ook inboeken voor jullie academie of individuele coaching.

SPECIALISATIES

Onderwijs
Perfectionisme
Hoogsensitiviteit
Hoogbegaafdheid
Mindsets & mindfulness
Burn-out, stress en angst
ACT (Acceptance and Commitment therapy)

WWW.INSPIRE2TEACH.NL
info@inspire2teach.nl
tel. 0625313504

INSPIRE2TEACH

WORKSHOPS VOOR
ONDERWIJSPROFESSIONALS
EN OUDERS

Perfectionisme, een loodzwaar schild

Workshop voor onderwijsprofessionals en ouders
1-2 middagen

Steeds meer leerlingen ervaren de druk om altijd te presteren. Fouten maken voelt als falen, en de angst om niet goed genoeg te zijn remt hun leerproces. Ook veel onderwijsprofessionals herkennen dit: de lat ligt hoog, en de balans tussen toewijding en perfectionisme is dun.
Maar wat als we perfectionisme niet alleen herkennen, maar ook kunnen doorbreken?

In deze inspirerende, interactieve workshop leer je:
✅ ***Wat perfectionisme is en hoe het ontstaat.*** Waarom kampen steeds meer leerlingen, ouders en leerkrachten hiermee?
✅ ***Drie perspectieven op perfectionisme.***Zodat je de verschillende vormen leert herkennen en begrijpen.
✅ ***Vijf perfectionistische personages.*** Ontdek welke perfectionistische typen er zijn, hoe ze ontstaan en hoe ze zich in gedrag uiten.
✅ ***Jouw eigen perfectionisme onder de loep.*** Herken jij perfectionistische trekjes bij jezelf? En wat betekent dat voor de kinderen?
✅ ***Praktische interventies en tools.*** Hoe help je leerlingen perfectionisme te verminderen? Hoe creëer je een omgeving waarin fouten maken normaal is en groei centraal staat?

★★★★★

Inspirerend

Niet geforceerd, maar pure workshop en daardoor zo duidelijk hoe beter om te gaan met mindset; van jezelf en het begeleiden van kinderen. Zo veel meegekregen dat waardevol is; quotes, eyeopeners (delen met kinderen) en veel geleerd over mijn eigen mindset. Ik zou zo nog een keer aansluiten. Wat een inspirerende vrouw!

C **Claudia Dekkers**
1 review · NL

★★★★★

Allereerst is haar eigen enthousiasme...

Allereerst is haar eigen enthousiasme erg aanstekelijk. Ze gaf steeds praktijkvoorbeelden dat ze koppelde aan theorie en andersom. Een map met duidelijke info was ook erg welkom. Af en toe werd er ook een rondje gedaan om zelf te reflecteren. Kortom, leerzaam, leuk en nodigt uit om er zelf mee aan de slag te gaan!

INSPIRE2TEACH

THEATRALE LEZING VOOR OUDERS PO

NEW

Minder kinderstress, meer veerkracht

Hoe help je je kind omgaan met teleurstelling, onzekerheid en prestatiedruk?

Theaterlezing voor ouders PO (en leerkrachten)

Opvoeden in deze tijd is een uitdaging. Kinderen krijgen dagelijks veel op hun bord: schermtijd neemt toe, sociale druk groeit en agenda's zitten vol.

Hoe zorg je ervoor dat je kind zich niet overweldigd voelt en dit uit in frustratie en onrust? Hoe help je je kind om sterker in zijn schoenen te staan en veerkrachtig om te gaan met tegenslagen?

Tijdens deze theaterlezing ontdek je:

❓ Hoe help je een (onzeker) kind aan meer zelfvertrouwen?
❓ Hoe kalmeer je je kind als het overstuur is?
❓ Welke kleine aanpassingen maken een groot verschil?

Met humor en herkenbare verhalen neemt onderwijzer en jeugdtherapeut Mariska Bosch je mee in de wereld van stress en opvoeding. Een middag/avond die raakt, inspireert en je met frisse ideeën naar huis laat gaan.

Elk kind verdient veerkracht en vertrouwen in zichzelf. Hoe mooi is het als jij dat nu al kunt meegeven?

RD **Ralf Dwars**
1 review · NL

★★★★★

Inspirerende theatrale ouderavond

Mariska heeft onlangs een inspirerende ouderavond verzorgt in relatie tot stress bij jongeren.
Ze weet theorie en dagelijkse praktijk vloeiend te combineren met een gezonde dosis humor. Waarbij ze krachtig instaat is om haar theatrale lezing te vertragen en te versnellen waar nodig. Tevens weet ze een spiegel voor te houden zonder zichzelf daarin te sparen. Wat weer zorgdraagt voor het krachtig overbrengen van haar verhaal naar de toeschouwer.
Een avond wat geschikt was voor de betrokken ouder alswel voor de professional. Een combinatie wat je niet dagelijks ziet maar wat zij feilloos weet te combineren. Voor ons proeft het naar meer.

DE TRAINER

Mariska Bosch heeft 25 jaar onderwijservaring als leerkracht PO. Ze heeft voor alle groepen gestaan en staat nog steeds voor de klas.
Ze heeft ervaring als IB'er, RT'er, onderwijsadviseur bij een onderwijs expertiseteam en leerlingbegeleider in het VO. Ze kent de dagelijkse uitdagingen in het onderwijs als geen ander.

Daarnaast heeft ze ruim 15 jaar ervaring als therapeut en coach. In haar praktijk begeleidt ze onderwijsprofessionals met stressgerelateerde klachten, perfectionisme en burn-out.

Ze is naast de Pabo, o.a. opgeleid als burn-out coach, cognitief gedrags- en ACT-therapeut. Mariska is psychomotorisch trainer en mindfulness-, adem- & ontspanningscoach.

Mariska is oprichter van Inspire2teach.nl waar ze trainingen en levendige lezingen aanbiedt voor het onderwijs.
Ze is oprichter van de MindFitSchool, een beweging van onderwijzers die verlangen naar meer rust in hun hoofd, lijf en leven.

Ze is auteur van het boek 'leerkracht met levenshaast, hoe blijf je blij en energiek in het onderwijs?' en host van de onderwijspodcast Inspire2teach.nl

SPECIALISATIES

Stress en burn-out (preventie)
Perfectionisme, hoogsensitiviteit en hoogbegaafdheid.
Trauma en rouw

WWW.INSPIRE2TEACH.NL
info@inspire2teach.nl
tel. 0625313504

INSPIRE2TEACH

DYNAMISCHE LEZING VOOR ONDERWIJSPROFESSIONALS

NEW

Leerkracht met levenshaast

Hoe blijf je blij en energiek in het onderwijs?

DE TRAINER

Mariska Bosch (1976) heeft 25 jaar onderwijservaring en voor alle groepen gestaan. Ze werkte als IB'er en RT'er. Ze draait 13 jaar een plusgroep groep 8.

Ze heeft ruim 12 jaar lang een praktijk voor (jeugd)therapie. Momenteel helpt ze met Praktijk Mariska Bosch jongeren en jongvolwassenen met angst- en stressgerelateerde klachten.

Mariska is oprichter van Inspire2teach.nl, waar ze trainingen en lezingen voor het onderwijs verzorgt, op het gebied van mindsets, mindfulness, motivatie, mentale veerkracht en perfectionisme.

Ze heeft haar eigen online school: de Mindfitschool.nl, dé leukste mentale sportschool voor een flexibele mind en een fijn leven en is burn-out coach.

Mariska is psychomotorisch ACT-therapeut, maar staat ook nog zelf voor de klas. Ze heeft zich aangesloten bij de Balanskliniek.

WWW.INSPIRE2TEACH.NL

Neem contact op met Mariska Bosch

info@inspire2teach.nl

tel. 0625313504

Lezing voor onderwijsprofessionals

Als onderwijsprofessional ken je het gevoel van levenshaast—alsof je voortdurend aan het jongleren bent. Op korte termijn is dat geen probleem, maar als dit structureel wordt, kan het grote gevolgen hebben. Het leidt tot overbelasting en chronische stress, maar ook tot lichamelijke klachten zoals vermoeidheid, pijntjes, verminderde weerstand of slaapproblemen. Werk-privé raakt uit balans.

Op de werkvloer merk je het aan concentratieproblemen, een korter lontje of het gevoel nooit genoeg te doen. Uiteindelijk kan je passie voor onderwijs verdwijnen of in het ergste geval ziekte en uitval.

Mariska Bosch schreef een inspirerende en dynamische lezing voor bevlogen onderwijsprofessionals die meer energie, plezier en rust willen ervaren in hun werk. Gebaseerd op haar boek 'Leerkracht met Levenshaast'.

🔹 **Maatwerk voor jouw team, event of studiedag** 🔹

In overleg met onderwijsinstellingen, eventorganisatoren of HR-medewerkers wordt de focus afgestemd op wat het meest leeft in jullie organisatie. Denk aan vragen zoals:

✓ Hoe stop je je Innerlijke Zeiksnor en krijg je rust in je hoofd?
✓ Hoe houd je je hoofd koel als het moeilijk wordt?
✓ Hoe ga je om met veeleisende ouders en kritiek?
✓ Hoe overleef je een cultuur van angst en controlezucht?
✓ Hoe maak je van je waakvlam weer een brandend vuur?
✓ Hoe kom je van het Opgejaagde Mens Syndroom af?
✓ Hoe voorkom je levenslustlekkage? En meer anti-dip-tips.
✓ Hoe kalmeer je jezelf op drukke dagen?

Het is tijd om terug te keren naar waar onderwijs écht om draait: een inspirerende, veilige en fijne omgeving, waarin zowel leerkrachten als leerlingen kunnen groeien, bloeien en vooral... blij en energiek blijven. Blije leerkrachten zijn een inspiratiebron voor hun leerlingen.

🔹 **Meer weten of boeken?** 🔹

Neem contact op en bel 0625313504.

INSPIRE2TEACH

Over Mariska Bosch

Mariska Bosch-Falk (1976) is trainer, spreker, therapeut, auteur en dichter. Met een diepe passie voor onderwijs en mentale flexibiliteit weet ze mensen te raken en in beweging te brengen.
Met 25 jaar onderwijservaring - waarbij ze lesgaf aan alle groepen (PO) en werkte als intern begeleider (IB) en remedial teacher (RT), kent ze het onderwijs van binnenuit. Bijna 15 jaar lang leidde ze een plusklas voor groep 8, waar ze hoogbegaafde en talentvolle leerlingen begeleidde die vaardigheden misten om echt te kunnen floreren.

Ze werkte als leerling begeleider op het VWO.
Naast haar onderwijscarrière heeft Mariska 15 jaar praktijkervaring als (jeugd)therapeut. In Praktijk Mariska Bosch ondersteunt ze jongeren en jongvolwassenen met perfectionisme, angst- en stressgerelateerde klachten. Ze is geschoold in ACT- en psychomotorische therapie, is burn-out coach, mindfulness- en ademtrainer en helpt haar cliënten om veerkrachtiger, flexibeler en met meer vertrouwen in het leven te staan.

Ze heeft een fascinatie voor thema's zoals stress, angst, rouw, trauma en perfectionisme.

Als oprichter van Inspire2teach.nl verzorgt ze levendige lezingen en trainingen voor onderwijsprofessionals en opvoeders. Haar expertise ligt op het gebied van mindsets, mindfulness, motivatie, mentale flexibiliteit, improvisatie theater en perfectionisme. Scholen, academies en congressen werken graag met haar samen vanwege haar praktische en wetenschappelijk onderbouwde aanpak, haar energie en haar vermogen om onderwijsprofessionals écht te raken en inspireren.

Daarnaast is Mariska oprichter van Mindfitschool.nl, waar ze onderwijsprofessionals coacht, retraites en events organiseert en een online academie aanbiedt. Ze richt zich op onderwijzers en hulpverleners die verlangen naar meer rust in hun hoofd, lijf en leven. In haar toegankelijke en toepasbare online trainingen combineert ze haar kennis over stress, minimalisme, motivatie, mindfulness, mentale flexibiliteit en weerbaarheid.

Mariska is niet alleen trainer en therapeut, maar staat nog steeds zelf voor de klas. Ze begrijpt de dagelijkse uitdagingen van onderwijsprofessionals en weet als geen ander hoe je mentale veerkracht en groei bij leerlingen stimuleert.

Omdat leren het beste gaat als je plezier hebt, belooft trainer Mariska Bosch dat ze er een gevarieerde middag van maakt, met humor, mooi beeldmateriaal, praktische tips, korte video's en beweging.

★★★★★

Mooie cursus

Mooie cursus, met een energieke trainster! Er worden mooie voorbeelden gegeven die in bruikbaar zijn in de praktijk! Er wordt echt gezorgd dat je een andere mindset krijgt! Ik kan het NOG niet! Mooi om dit ook over te brengen in de klas en je persoonlijke leven!

★★★★★

Aanrader: Meer dan Mindsets

Ik heb de training Meer dan Mindsets gevolgd. Een fijne training waarbij je leert welke invloed leren op het brein heeft. Mariska is een energieke, vrolijke en inspirerende trainster die de theorie goed kan koppelen aan de praktijk in de klas. Ook de vele voorbeelden uit haar eigen praktijk zijn herkenbaar, inspirerend en oplossingsgericht. Daarnaast krijg je veel boekentips, podcast en video's aangeboden die erg inspirerend én bruikbaar zijn.

Auteur, podcaster en dichter

Mariska is auteur van het leukste zelfhulpboek voor leerkrachten:
Leerkracht met Levenshaast
Hoe blijf je blij en energiek in het onderwijs?

Daarnaast schrijft ze gedichten die raken en treedt ze op als spoken word artist. Met haar 'huilpoëzie' en performances weet ze de kern van menselijke ervaringen en moeilijke emoties te vangen. Gevoelens en ervaringen die soms onbesproken blijven.

Luister ook haar onderwijspodcast Inspire2teach.nl op elke podcastapp.

Wat zeggen anderen over de trainingen?
Bekijk Trustpilot recensies

info@inspire2teach.nl
tel. 0625313504