

# Examenvreesreductie

## TRAINING

**zweethanden hoofdpijn  
dat haal ik nooit!  
Je slaapt slecht de nacht voor een toets  
buikpijn je leert tot diep  
in de nacht  
gespannen spieren  
misselijkheid**

Herken je dit? Dan is examentraining misschien iets voor jou!

Examenvrees kan ontstaan doordat je je onzeker voelt over je eigen kunnen. Je ziet ontzettend op tegen het examen en bent bang dat je op het moment van het examen alles wat je geleerd hebt, weer vergeten bent.

Geef aan bij iemand die je vertrouwt dat je misschien last hebt van examenvrees. Je kunt het vertellen tegen je ouders, tegen je mentor of een docent die je vertrouwt. Zij kunnen dan contact opnemen met de trainers. Samen bekijken jullie dan of de examenvreestraining jou iets te bieden heeft.

“

*'De ademhalingsoefeningen kosten weinig tijd. Ik kan ze voor en tijdens de toetsen goed gebruiken.'*

”

“

*'Het was fijn om de training te doen met een groep. Je voelt je niet meer zo alleen.'*

”

**Trots  
op wie je  
bent!**

# Examenvreesreductie

## TRAINING

### Voor wie is deze training bedoeld?

Examenvreesreductietraining is een training waarbij leerlingen leren om met spanning om te gaan. Het examen is voor veel leerlingen een spannend gebeuren. Deze spanning kan zorgen voor een enorme stress. De leerlingen leren tijdens deze training beter om te gaan met hun faalangst voor toetsen, tentamens of examens.

Examenvreesreductietraining is voor leerlingen in het examenjaar die door de stress van het komende examen niet presteren op het niveau van hun kunnen. Zij denken dat ze het niet kunnen halen, ze leren daarom niet voor toetsen of zij leren juist tot diep in de nacht. Ook hebben leerlingen met examenstress vaak last van lichamelijke klachten als hoofdpijn en misselijkheid in de periode vlak voor toetsen en/of het examen.

### Aanmelden

De mentor, docenten, teamleider en ouder(s)/verzorger(s) kunnen een leerling opgeven. De trainers nodigen een leerling uit voor een gesprek om te kijken of Examenvreesreductietraining kan bieden wat de leerling nodig heeft.

### De training

- vindt plaats onder schooltijd
- bestaat uit ongeveer 5 à 6 bijeenkomsten en kort voor de toetsweek nog een terugkoment
- biedt handvatten hoe je met examenvrees om kan gaan

### De trainers

- zijn opgeleid om deze training te geven
- maken afspraken met de groep, zodat iedereen zich veilig kan voelen en niemand iets doorvertelt
- kunnen examenvrees niet wegnemen, maar geven handvatten mee
- begeleiden tijdens deze training de leerlingen en zijn na de training altijd aanspreekbaar voor leerlingen die daar behoefte aan hebben

### Meer informatie

Willen jij en je ouders meer weten, dan kunnen jullie contact opnemen met één van de zorgcoördinatoren:

Dhr. A.G. van Elst (et@jfc.nl)

Mw. C.H.E. van Kooten-van de Bovenkamp (kb@jfc.nl)

Bellen kan natuurlijk ook: 0342 - 49 14 69



Trots  
op wie je  
bent!