

Doel Examen Vreesreductie Training:

- *Spanningen beheersbaar maken*
- *Zelfvertrouwen vergroten.*

Kenmerken van de training

- *Begeleiding: 1 of 2 trainers*
- *4 tot 6 bijeenkomsten*
- *Oefenen in vaardigheden*

*Aanmelden kan bij het schoolmaatschappelijk werk.
Tevens wordt er een informatiebijeenkomst
georganiseerd om de training toe te lichten.*

*Wil je meer weten over deze training? Neem dan
gerust contact met ons op.*

Contactgegevens:

Locatie Tubbergen

Mevr. B Kesselaar, schoolmaatschappelijk werker
(b.kesselaar@canisius.nl)

Algemeen telefoonnummer: 0546-488488



EVRT

Informatie voor ouder(s)/
verzorger(s), leerlingen,



Tel: 0546-488488

Voor wie is de training :

- *Leerlingen die last hebben van spanningen tijdens toetsen en examens.*
- *Leerlingen die tips willen voor het beheersbaar houden van spanningen.*
- *Leerlingen met weinig zelfvertrouwen of leerlingen die een negatief zelfbeeld hebben ontwikkeld.*
- *Leerlingen die zelf willen.*

De opbouw van de lessen is als volgt:

- *Gesprekken*
- *Theorie*
- *Ontspanningsoefeningen*
- *Oefeningen thuis*

Herkenbaar:

- *Ken je thuis de leerstof goed? En lijkt op school (bijna) alles verdwenen?*
- *Heb je een onrustig gevoel (spanningen) bij toetsen?*
- *Ben je (te) lang met je schoolwerk bezig?*
- *Heb je tijdens de toets lichamelijke reacties zoals buikpijn, zweethanden, of een snelle ademhaling? Of moet je vaak naar het toilet?*

Meer weten?

Mevr. B Kesselaar, schoolmaatschappelijk werker
(b.kesselaar@canisius.nl)

Algemeen telefoonnummer: 0546-488488

EVRT

**(Examen Vrees-
Reductie Training)**

Informatie voor: ouder(s)/verzorger(s)

