

# EXAMENVREESTRAINING

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

## DOELGROEP

Examenvreestraining is voor leerlingen in leerjaar 4 die door de stress van het komende examen niet presteren op het niveau van hun kunnen. Zij denken dat ze het niet kunnen halen, zij 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 het tentamen en/of examen.

## DE TRAINING

De training bestaat uit 7 à 8 bijeenkomsten van een blokkur en vindt plaats onder schooltijd. De trainers maken afspraken met de groep, zodat een ieder zich veilig kan voelen. Leerlingen moeten met zichzelf aan het werk. De trainers begeleiden dit proces.

## AANMELDEN

In november vullen leerlingen van leerjaar 4 een vragenlijst in. Aan de hand van de antwoorden selecteren de trainers leerlingen met examenvrees. De mentor, lesgevers en ouder(s)/verzorger(s) kunnen een leerling ook opgeven. De trainers nodigen een leerling uit voor een gesprek om te kijken of examenvreestraining kan bieden wat de leerling nodig heeft.

## MEER WETEN?

Wilt u meer weten over de training, dan kunt u gerust een mail sturen naar [examenvreestraining@demeerwaarde.nl](mailto:examenvreestraining@demeerwaarde.nl)



# De Meerwaarde

*Geloof in elk Talent!*

# EXAMEN VREES TRAINING

*Alle informatie  
voor leerlingen*



## (H)ERKEN JE DIT?

- Wanneer een docent over toetsweken en examens begint, denk jij: "Dit haal ik nooit".
- Kun jij geen oog dicht doen in de nacht vlak voor je tentamens?
- Leer jij tot diep in de nacht en heb je nog steeds het idee dat je het niet goed genoeg kent?
- Heb jij tijdens grote toetsen last van koude zweethanden, gespannen spieren, buikpijn, misselijkheid en/of hoofdpijn?
- Denk jij: "ik weet niets meer" als de docent het opdrachtenblad uitdeelt?

Als jij meer dan twee van bovenstaande vragen met "ja" kunt beantwoorden, dan is de examenvreestraining misschien wel iets voor jou.

Bij de examenvreestraining leer je om te gaan met jouw faalangst voor het examen.

### MEEDOEN?

In november krijg je van je mentor een vragenlijst. De trainers nodigen aan de hand van de scores leerlingen uit die waarschijnlijk examenvrees hebben. Je kunt ook tegen je mentor zeggen dat je graag wilt meedoen met de examenvreestraining. Jouw mentor kan dan jouw naam

doorgeven aan de trainers. Je kunt ook zelf een mail sturen naar [examenvreestraining@demeerwaarde.nl](mailto:examenvreestraining@demeerwaarde.nl). De trainers nodigen je uit voor een gesprek om te kijken of examenvreestraining jou iets te bieden heeft. Wanneer de trainer en jij besluiten dat jij meedoet met de training, ben je verplicht bij alle bijeenkomsten aanwezig te zijn.

### DE TRAINING

- start vanaf december en vindt meestal plaats onder schooltijd (soms in je eigen tijd, maar niet na 15.50 uur);
- bestaat uit 6 bijeenkomsten van een blokkur;
- biedt jou handvatten hoe je met de examenstress om kan gaan.

### DE TRAINERS

- zijn opgeleid om deze training te geven;
- maken afspraken met de groep, zodat een ieder zich veilig kan voelen;
- kunnen jouw examenvrees niet wegnemen, maar geven handvatten mee;
- begeleiden jou tijdens deze training;
- zijn bereikbaar via: [examenvreestraining@demeerwaarde.nl](mailto:examenvreestraining@demeerwaarde.nl)



# De Meerwaarde

*Geloof in elk Talent!*

# EXAMEN VREES TRAINING

*Alle informatie voor  
ouder(s)/ verzorger(s)*

