



TRAINING OMGAAN MET PRESTATIEDRUK

Voor wie?

Soms heb je het gevoel dat je vastloopt in je studie, omdat je:

- veel stress ervaart bij toetsen of examens
- fysieke klachten krijgt als je moet presteren of presenteren (hoofdpijn, trillen, etc)
- bang bent om fouten te maken, of faalangst ervaart
- de lat hoog legt of perfectionisme ervaart
- bang bent voor beoordeling
- het gevoel hebt, dat je het nooit goed genoeg doet

Wat is de inhoud van de training?

- Je leert omgaan met een zekere mate van stress en examenvrees
- Je leert hoe je kunt ontspannen en meer controle houdt over je gedachten en gevoelens
- Je krijgt meer inzicht in je eigen spanningspatronen en leert hoe je hier op een goede en positieve manier mee kunt omgaan
- Je leert over de kracht van positieve gedachtes
- Je krijgt inzicht in de mate van invloed die jij hebt op jezelf en je omgeving

Werkwijze

- Bij aanvang bepaal je jouw persoonlijke leerdoelen
- Je oefent met ontspannings- en ademhalingstechnieken
- Je krijgt inzicht in je eigen patronen en oefent met nieuw gedrag, zodat jij je comfortabel gaat voelen
- Je deelt je kwetsbaarheid en kunt inspirerend zijn voor anderen

Duur van het programma

De training bestaat uit vier tot vijf groepsbijeenkomsten van twee uur in vijf aaneengesloten weken (buiten de schoolvakanties).

Aanmelden

Via jouw studentcoach realiseer je een aanmelding bij het Supportteam. De expert Passend Ondersteunen nodigt je daarna uit voor gesprek en aanmelding.

Locatie

Utrecht, Nieuwegein en Amersfoort



[Kijk ook op Check it/Omgaan met Prestatiedruk](#)