

Training 'Stressvrije examens / toetsen'

Met vertrouwen de examens of toetsweken ingaan, natuurlijk gun je jouw eigen zoon of dochter dat! Het liefst met een vloeiende voorbereiding en met een gezonde dosis zelfvertrouwen en zelfinzicht.

Het afsluiten van 4 (vmbo), 5 (Havo) of 6 jaar(vwo) voortgezet onderwijs is een belangrijke mijlpaal in het leven van een jongere. Dat eerste diploma binnen slepen dat toegang geeft tot een vervolgopleiding naar wens. Het afsluiten van de middelbare school periode doet wat met een jongere. Hierna start weer een nieuwe fase, een nieuw avontuur. Ook toetsweken kunnen behoorlijk stressvol zijn en hierop kun je je op dezelfde manier voorbereiden als bij examens. Dus; nog geen examenjaar, maar wel last van spanning bij toetsen dan kun je jouw kind ook aanmelden.

Na deze training weet de jongere:

- Wat de meest effectieve manier om te leren is
- Hoe je negatieve gedachten om kunt buigen naar helpende gedachten
- Welke mooie talenten hij / zij heeft (Schatgravers)
- Op welke manier je jezelf kunt kalmeren
- Hoe je kunt zorgen voor meer zelfvertrouwen en innerlijke kracht
- Welke tips er zijn voor-tijdens en na ieder examenmoment

Een waardevolle training die zeker gaat bijdragen aan een meer ontspannen en succesvollere examenperiode of toetsperiode, waarbij de andere deelnemers van meerwaarde zijn door herkenning en het samen sparren over situaties! Nog krachtiger dan 1 op 1 coaching.

Investering in een stukje geluk; 4 trainingen in kleine groepjes

Inclusief: Korte intake met jongere (en ouders indien gewenst), 4 trainingen, materialen + kleinigheidje om het zelfvertrouwen te versterken, wekelijks voortgangsmail en eindcontact.