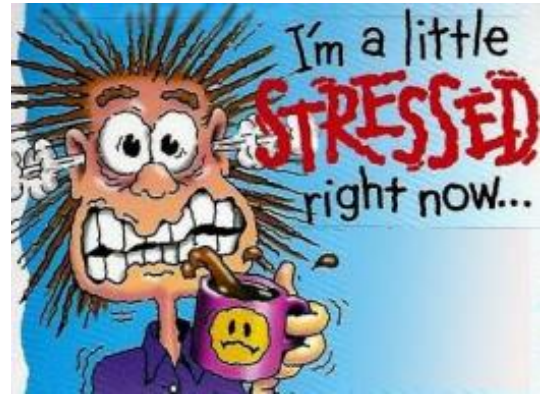


## ZOP training

Zelfvertrouwen, ontspanning en positief denken.

Iedereen heeft wel eens last van een beetje stress. Vaak maakt het je alert en presteer je net iets beter. Maar soms zorgt die stress ervoor dat je niet weet wanneer je moet stoppen met leren, dat je zenuwachtig bent of je alles de dag erna nog wel weet, dat je moeite hebt met slapen omdat er van alles door je hoofd maalt...



Om te voorkomen dat de spanningen te hoog oplopen en je door de stress wellicht ook slechter gaat presteren, hebben we op school een training. De training wordt in kleine groepen gegeven. Er zijn (afhankelijk van de behoefte van de deelnemers) ongeveer 10 bijeenkomsten.

De training is ook erg geschikt voor leerlingen die op andere terreinen gebrek aan zelfvertrouwen hebben. Bijvoorbeeld bij het geven van een presentatie of het stellen van vragen in de klas.

Wanneer kom je in aanmerking voor de training?

Beantwoord de onderstaande vragen met ja of nee. Als je op 4 of meer vragen ja antwoord, is het verstandig je op te geven voor de training.

Heb je regelmatig moeite met inslapen omdat "schoolzaken" door je hoofd spoken?

Heb je regelmatig moeite met plannen en organiseren van je werk?

Heb je het gevoel dat je nooit genoeg doet?

Kun je moeilijk stoppen met leren?

Heb je het gevoel dat je niet voldoende aan ontspanning toekomt?

Voel je je gespannen, nerveus of zenuwachtig vlak voor een toets en vind je dat vervelend?

Heb je het idee dat je door de spanning of zenuwen last krijgt van hoofdpijn of buikpijn?

Heb je wel eens het idee gehad dat je door spanning of zenuwen een slechter cijfer haalde?

Ben je onzeker als je een onverwachte beurt krijgt?

Vind je het eng om je hand op te steken als je een vraag hebt, als je iets niet snapt?

Klap je dicht als je onverwacht opeens het woord krijgt (in een grote groep)?

Vind je het lastig om dingen te zeggen / te uiten die je dwars zitten?

Zou je graag wat meer zelfvertrouwen willen hebben in het algemeen?

Zie je op tegen dit schooljaar?

Wil je meedoen aan de training? Stuur dan een berichtje via Teams naar mevrouw Stokkermans of mevrouw Nutting

