

# Tips voor de deelnemer bij toets en examen

- Zorg voor een goede voorbereiding, stel het huiswerk niet uit, want dit bevordert faalangst.
- Focus op de positieve ervaringen
- Heb positieve verwachtingen.
- Doe ontspanningsoefeningen (ademhaling, mindfulness, meditatieoefeningen etc.).
- Vermijd deelnemers die je de put in praten.
- Visualisatieoefeningen: stel je de diploma-uitreiking voor, of focus op een rustige plek, of de persoon die jou steunt en achter je staat, etc.
- Stel realistische en haalbare doelen.
- Voorspel je cijfer, doe dit regelmatig, zodat je je steeds bewuster wordt of je goed genoeg geleerd hebt.
- Visualiseer je examen en voel de rust, de tijd die je hebt, de concentratie die je hebt, enz. , Doe dit regelmatig zodat je het examen a.h.w. al vaak positief en relaxt hebt beleefd.
- Visualiseer een moment waarbij je enorm relaxt en gelukkig was en roep dit beeld op voor het examen.
- Als je blokkeert tijdens examen: maak je los, kijk rond, doe een ontspanningsoefening en maak je hoofd leeg. Daarna verder.
- Zeg positieve zinnen tegen jezelf om jezelf sterk te praten
- Zorg voor een fysieke fitheid tijdens examen: nachtrust, sport en beweging, energierijk voedsel.
- kom op tijd.
- Trek kleding aan waar je je prettig en zelfverzekerd in voelt.
- Ken je kwaliteiten.
- Neem je tijd: lees goed, denk na, enz.