

# Inhoudsopgave

	<b>WOORD VOORAF</b>	<b>11</b>
	<b>INLEIDING</b>	<b>15</b>
<b>1</b>	<b>OVER EXAMENVREES</b>	<b>19</b>
	1.1 Het examenjaar	19
	1.2 Wat is examenvrees?	20
	1.3 Examenvrees en faalangst	23
	1.4 Examenvrees is een situationele angst	27
	1.4.1 Een training op school?	29
	1.5 Voorlichten	32
	1.6 Hoe ontstaat examenvrees?	33
	1.7 Oorzaken van examenvrees	37
	1.8 Hoe herken je examenvrees?	47
	1.9 Mislukkingsgemotiveerd en succesgemotiveerd denken	51
<b>2</b>	<b>BEGELEIDING OP VIER GEBIEDEN</b>	<b>54</b>
	2.1 Studievaardigheden	54
	2.1.1 Attitude	55
	2.1.2 Plannen	56
	2.1.3 Leren zelf	58
	2.2 Werken met het lijf	60
	2.3 Werken met geest en gedachten	62

2.3.1	Het G-denken	64
2.3.2	Helpende en blokkerende gedachten	66
2.3.3	Vervangende gedachten	67
2.4	Betrekken van het systeem	72
<b>3</b>	<b>EXAMENVREES: EEN SYSTEMISCHE KIJK</b>	<b>81</b>
3.1	De contextuele visie	81
3.2	Loyaliteit	84
3.3	De dynamiek van vasthouden en loslaten	89
3.4	Betrekken van ouders	93
<b>4</b>	<b>HANDVATTEN VOOR EEN TRAINER</b>	<b>94</b>
4.1	De juiste attitude	95
4.2	Eigen onderzoek naar faalangst	97
4.3	Redden of ontmoeten	97
4.4	Meerzijdige partijdigheid	103
4.5	Erkenning geven	104
4.6	Omgaan met verschillen	106
4.7	Omgaan met kwetsbaarheid en creëren van moed	109
4.8	Metaforen	113
4.9	Helpende aannames uit NLP	115
4.10	Feedback en strooks	119
<b>5</b>	<b>EEN TRAINING ORGANISEREN OP SCHOOL</b>	<b>125</b>
5.1	Preventief schoolbeleid	125

5.2	Werken vanuit veiligheid	127
5.3	Vorbereiding	128
5.4	Opzetten van de ouderavond	131
5.5	Inschrijven deelnemers	133
5.6	Deelnemen aan de training ja of nee	133
5.7	Samenstellen van de groep	138
5.8	Indeling van de training en de bijeenkomsten	140
5.9	Evalueren	144
<b>6</b>	<b>SAMEN OEFENEN</b>	<b>146</b>
	<b>BEGINOEFENINGEN</b>	<b>149</b>
6.1	KENNISMAKEN 1: Elkaar voorstellen	149
6.2	KENNISMAKEN 2: Bankje in het bos	150
6.3	KENNISMAKEN 3: Werken met vraagkaarten of kletskaarten	151
6.4	WERKAFSPRAKEN MAKEN	152
6.5	PERSOONLIJK LEERCONTRACT	154
6.6	ENERGIZER VOOR CREËREN VAN VEILIGHEID	156
6.7	BLUNDERS DELEN	157
6.8	BIJZONDER ZIJN EN LOTGENOOT ZIJN	158
6.9	GENOGRAM TEKENEN	159
6.10	DE KAASSTOLP	162
	<b>MIDDENOEFENINGEN</b>	<b>164</b>
6.11	MINDFULNESS: LUISTEREN NAAR GELUIDEN	164
6.12	ADEMHALINGSOEFENING	165
6.13	SPIERONTSPANNINGSOEFENING	168

6.14	HULPBRONNEN MEDITATIE	169
6.15	G-DENKEN	171
6.16	TELETIJDMACHINE	176
6.17	FOTO'S MEENEMEN	178
6.18	DOOLHOF MET OUDERS	179
	EINDOEFENINGEN	182
6.19	PROPJES GOOIEN	182
6.20	AFSCHEID GEVEN EN AFSCHEID NEMEN	183
6.21	COMPLIMENTENRONDE	184
<b>BIJLAGEN</b>		
	BIJLAGE 1 BRIEF MENTOREN	187
	BIJLAGE 2 EXAMENTEST	189
	BIJLAGE 3 UITNODIGING OUDERAVOND	192
	BIJLAGE 4 INTAKEFORMULIER	195
	BIJLAGE 5 EVALUATIEFORMULIER	197
	<b>GERAADPLEEGDE LITERATUUR, INSPIRATIEBRONNEN, INTERNETSITES</b>	<b>200</b>