

Aan de ouder(s) en/of verzorger(s) en aan
de leerlingen van de klassen mavo 4,
havo 5, atheneum 6

Mijdrecht/Vinkeveen, 14 september 2021

Betreft: examenvreestraining 'Van examenvrees naar examenfeest!';
ons kenmerk 20211014-1676

Beste leerling, geachte heer, mevrouw,

Ook dit schooljaar bieden we op het VLC weer een examenvreestraining aan. Deze training is bedoeld voor leerlingen die bij het maken van toetsen of tijdens een mondeling of spreekbeurt last hebben van stress. Lichamelijke klachten zoals hoofdpijn, buikpijn, zwetende of trillende handen, hartkloppingen of een versnelde ademhaling komen ook voor.

Vooraf in het examenjaar en rondom de examens in mei kunnen de spanningen hoog oplopen. Het doel van deze training is om het zelfvertrouwen en gevoel van controle bij de leerlingen te vergroten en ze leren om te gaan met spanningen, zoals die kunnen voorkomen bij toetsen in het examenjaar.

De training bestaat uit acht bijeenkomsten op de maandagmiddag op de locatie Mijdrecht, van 15.30 tot 17.00 uur. Indien dit tijdstip wijzigt, ontvang je hierover tijdig bericht. De training start op **maandag 8 november 2021**. De groep bestaat uit minimaal zes en maximaal tien leerlingen. Mocht je les hebben op dit tijdstip, dan kun je vrij krijgen om de training te volgen. Onderaan de brief tref je de data aan en informatie over het trainingsmateriaal.

De training wordt gegeven door Menno Hijdra en Willeke Kuijt. Aanmelden voor de training kan tot uiterlijk vrijdag 1 oktober 2021. Vanaf maandag 4 oktober vinden intakegesprekken plaats, zodat wij kunnen beoordelen of de training geschikt is voor jou.

Soms komt het voor dat er naast stress bij toetsmomenten grotere zorgen bestaan, waardoor de training mogelijk niet voldoende is. Indien dit het geval is, zullen wij dit aangeven.

Je kunt je aanmelden voor deze training bij één van ons door een mail te sturen naar hdr@hetvlc.nl of kuy@hetvlc.nl of even binnen te lopen (lokaal 2.02, 1.23 of kamer B13).

Mochten er nog vragen zijn, kom bij ons langs!

Met vriendelijke groet,
VeenLanden College

Menno Hijdra en Willeke Kuyt

Trainingsdata en materiaal

Data:

- Maandag 8 november
- Maandag 29 november
- Maandag 6 december
- Maandag 13 december
- Maandag 20 december
- Maandag 10 januari
- Maandag 17 januari
- Maandag 24 januari
- Maandag 31 januari (reserve)

Trainingsmateriaal:

- Alle deelnemers krijgen tijdens de eerste bijeenkomst het boekje 'van examenvrees naar examenfeest'
- Alle leerlingen krijgen een bewaarmapje voor de huiswerkopdrachten en de informatie die tijdens de bijeenkomsten wordt behandeld.