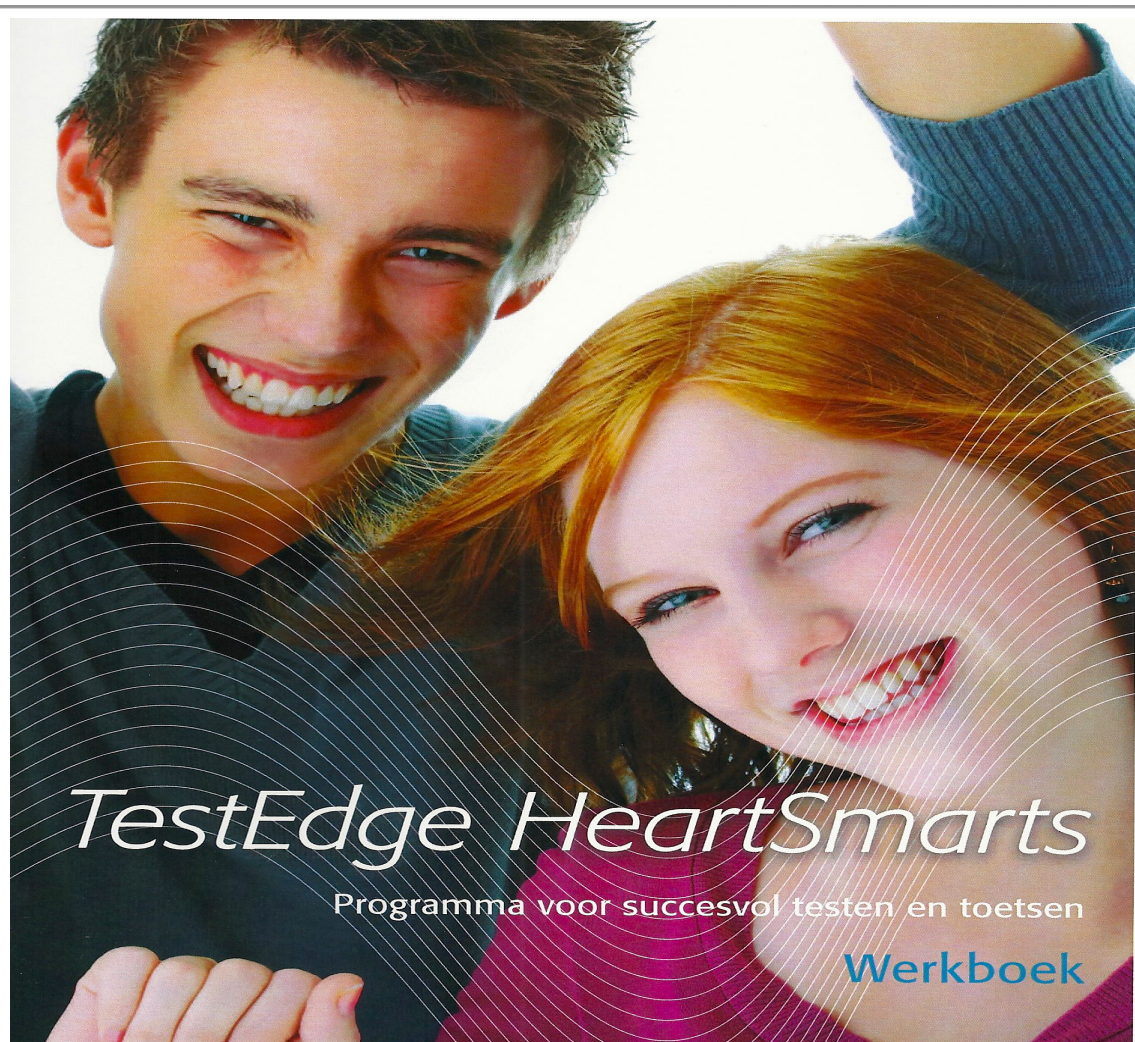


Examentraining - Faalangst

Bewezen effectief bij examenstress,
studeren en faalangst

Highcoaching biedt nu de mogelijkheid tot het volgen van een examentraining om voor eens en altijd af te rekenen met faalangst en examenvrees. Wil jij ook optimaal presteren in situaties van stress, opwindend, woede en emoties? Examenvrees, angst om te presteren en concentratieverlies bij stressvolle situaties komt overal en bij iedereen voor.



Eigentijdse training voor Faalangst en Examenstress

Coaching op hartcoherentie

Nagenoeg iedereen heeft te maken met een vorm van faalangst of examenstress. Voor een deel hebben we stress nodig om goed te presteren, echter velen van ons ondervinden duidelijk hinder van de gevolgen van deze stress. Voorbeelden zijn buikpijn, hoofdpijn, concentratieverlies, angst en verlies van zelfvertrouwen. Stress beïnvloedt ons prestatievermogen negatief. Als we worden blootgesteld aan stress blokkeren we onze hersenen om helder te denken. We kunnen niet meer oproepen wat we door het vele studeren hebben opgeslagen. Ook zijn er veel gevallen bekend van black outs tijdens het examen.



Uitgebreid onderzoek door HeartMath heeft aangetoond dat er een meetbare fysiologische toestand ten grondslag ligt aan het optimaal leren en presteren. In deze toestand zijn onze emoties kalm en onze hersenen, zenuwstelsel en andere lichamelijke systemen functioneren met een verhoogde synchronisatie en harmonie. In eenvoudige termen zeggen we dan: We zijn fysiek, mentaal en emotioneel volledig in balans. Dit op haar beurt, faciliteert de hogere cognitieve processen, die van cruciaal belang zijn voor de aandacht, redeneren en creativiteit, die allemaal van essentieel belang zijn voor het effectief leren, cognitieve prestaties en sociaal succes.

Het programma is gebaseerd op 20 jaar wetenschappelijk onderzoek over de psychofysiologie van leren en prestaties, emotionele dynamiek en de hart-brein-communicatie.

De programma's leren een set eenvoudig te gebruiken positieve emotie heroriëntering en herstructurering technieken. Die maken het mogelijk voor de studenten om zelf stress, faalangst en andere emotionele belemmeringen voor leren en presteren te reguleren.

De basis van de effectiviteit van de technieken is dat ze de student zelf leren om een specifieke, wetenschappelijk meetbare toestand van optimaal functioneren te activeren, genaamd psycho-fysiologische coherentie (samenhang).

Het doel van TestEdge examentraining is je te helpen bij je voorbereiding op toetsen. Het is gericht op het bereiken en behouden van je hoogste prestatieniveau.

HeartSmarts TestEdge examentraining



Enkele concrete resultaten van TestEdge examentraining:

- je stress en faalangst de baas
- je vermindert lichamelijke klachten
- je kunt je beter concentreren
- je studeert makkelijker
- je bent minder nerveus
- je begrijpt de stof sneller
- je hebt meer rust in lichaam en geest
- je functioneert tijdens een toets beter
- je kunt beter luisteren en neemt de stof op

HeartSmarts TestEdge examentraining

- ★ *Werken met de meest geavanceerde apparatuur*
- ★ *Totaalprijs € 350, inclusief EmWave 2*
- ★ *Zes wekelijkse sessies van 1 tot 1 1/2 uur*
- ★ *Persoonlijk werkboek incl. EmWave 2 (twv € 225)*
- ★ *Ondersteuning via E-Learning met persoonlijke inlog-pagina*
- ★ *Op locatie bij jou thuis of op school*
- ★ *Johan Hooglugt, HeartMath gecertificeerde coach*

