

Aan onze leerlingen in havo 5, vwo 6, basis en
kader 4 en theoretische leerweg 4

Kopie: aan hun ouder(s)/verzorger(s)

datum
5 december 2025

betreft
Examenvreesreductie-
training

behandeld door
E. Bonhof

kenmerk
L2526004

bijlagen
-

Beste examenleerling,

Ben jij je al aan het voorbereiden op de examens? Loopt de spanning van binnen op als je eraan denkt? Word je ademhaling hoger en slaap je er slecht van? Dan is de examenvreesreductietraining iets voor jou!

Examenvreesreductietraining (EVRT)

Vanaf januari wordt er binnen Stad & Esch een speciale training aangeboden voor leerlingen die last hebben van examenvrees: de examenvreesreductietraining. Deze training is bedoeld om leerlingen te helpen beter om te gaan met de spanning en stress die vaak rond examens en toetsen kan ontstaan.

Wat is examenvreesreductietraining?

De examenvreesreductietraining richt zich op het verminderen van angst en stress die sommige leerlingen ervaren bij het maken van toetsen en examens. In de training leren deelnemers technieken om kalm te blijven, hun zelfvertrouwen te vergroten en beter te presteren onder druk. Ook zit er een stukje theorie in over hoe stress werkt.

Aanmelding vóór 15 december

Als je de examenvreesreductietraining wilt volgen, meld je dan vóór **15 december** aan bij je mentor of leerlingcoördinator (mondeling of per mail). Als u als ouder/verzorger denkt dat uw zoon/dochter baat heeft bij de training, ga dan met elkaar hierover in gesprek.

Heb(t) je/u na het lezen van deze brief nog vragen, neem dan contact op met de mentor of de leerlingcoördinator.

Met vriendelijke groet,

Eline Bonhof,
intern begeleider expertteam passend onderwijs & ondersteuning.