

# 6 Examen Tips



## Bereid je voor

Wanneer je faalt om je voor te bereiden, bereid je jezelf voor om te falen. Een goede beheersing van de examenstof is de beste manier om examenstress te voorkomen en om optimaal te presteren.



## Concentreer

Alles wat je doet, gaat je beter af wanneer je je volle aandacht erbij hebt. Daarnaast ervaar je minder hinder van stress wanneer je volledig geconcentreerd bent op je huidige activiteit.



## Plan slim

Goed time management geeft vertrouwen, minder stress en betere prestaties. Begin ruim op tijd met je voorbereiding, plan je tijd wijs in en organiseer de examendag optimaal.



## Mindset

Focus op de uitvoering en niet op het resultaat. Werk stap voor stap. Wees niet bang om fouten te maken. Laat wat je niet kunt doen je niet in de weg zitten van wat je wel kunt doen.



## Blijf fit

Als je fit bent gaat opletten, nadenken, onthouden en doorzetten je beter af. Zorg dat je in de examentijd genoeg slaapt, gezond eet, regelmatig sport en voldoende ontspant.



## Ontspan

Als je ontspannen bent werkt je brein beter. Gebruik meditatie-, journaling- of ademhalingsoefeningen om overmatige stress los te laten en een optimale concentratie te activeren.



EXAMENATLEET

Download  
de app

