



EXAMENATLEET

Zeeburgerkade 946
1019VK Amsterdam

(+31) 120 671 6824

contact@examenatleet.nl

www.examenatleet.nl/
www.examathlete.com

PERSBERICHT

2 April 2024

De Nederlandse app 'Examenatleet' is op gelanceerd om scholieren en studenten te ondersteunen bij de groeiende prestatiedruk en stress die zij ervaren om zo hun mentale welzijn te verbeteren.

De examenperiode komt er weer aan dit jaar. Dit betekent voor veel jongeren weer een toename in stress en prestatiedruk. Met enige trots en enthousiasme delen wij daarom dit persbericht over de lancering van de meditatie-, journaling- en ademhalingsapp Examenatleet.

App moet groeiende stress onder jongeren aanpakken

Met enige regelmaat komen onderzoeken en nieuwsberichten in beeld die bevestigen dat Nederlandse jongeren veel stress ervaren. Zo blijkt o.a. uit onderzoek van het Trimbos Instituut dat meer dan de helft van de jongeren last heeft van stress (97%), prestatiedruk (54%) of mentale klachten (51%). Examenatleet erkent deze groeiende druk en uitdagingen waarmee Nederlandse scholieren en studenten worden geconfronteerd en wil via hun mobiele app een bijdrage leveren aan het verbeteren van de mentale gezondheid en weerbaarheid van jongeren.

Gebaseerd op kennis en ervaring uit topsport en wetenschap

De app is gebaseerd op kennis en ervaring uit de topsport en op wetenschappelijke informatie op gebied van optimaal en stressvrij presteren onder hoge druk. Trainingsprogramma's binnen de app waarmee jongeren zich mentaal en emotioneel kunnen trainen, zijn zo opgezet dat zij niet alleen hun doelen bereiken maar ook als persoon kunnen groeien.

De app biedt verschillende methoden om zoveel mogelijk jongeren hierin te kunnen ondersteunen. Jongeren kunnen kiezen uit trainingsprogramma's, studie- en examentips en meditatie, journaling- en ademhalingsoefeningen.

Focus op meer dan alleen examens en tentamens

Examenatleet wil jongeren niet alleen leren om beter om te gaan met prestatiedruk van examens en tentamens en andere belangrijke prestatie momenten, maar ook om hun concentratievermogen te verbeteren, beter te slapen en meer zelfvertrouwen op te bouwen. De app geeft jongeren het gereedschap zich in diverse mentale en emotionele vaardigheden te ontwikkelen waar ze de rest van hun leven nog van kunnen profiteren.

"Met de Examenatleet app willen we een positieve impact hebben op de mentale weerbaarheid, gezondheid en het welzijn van scholieren en studenten in Nederland", zegt Mark Teijgeler, CEO van Examenatleet. "We geloven dat door het aanbieden van toegankelijke en effectieve tools voor stressregulatie, energiemanagement en mentale en emotionele training, we jongeren kunnen helpen om beter uitgerust om te gaan met de uitdagingen van het moderne (studie)leven."




EXAMENATLEET

 Zeeburgerkade 946
1019VK Amsterdam

 (+31) 120 671 6824

 contact@examenatleet.nl

 www.examenatleet.nl/
www.examathlete.com

De Examenatleet app is opgezet door Mark Teiggeler en Co-Founders Anouk Neijssen, Mark Kooijman en Martha Albada. De Examenatleet app is nu beschikbaar om te downloaden via zowel iOS als Android-apparaten via de App Store en de Google Play Store.

Voor meer informatie en de perskit kijk op www.examenatleet.nl/pers-en-media.

Met vriendelijke groet,

Team Examenatleet