

Deze nieuwsbrief is een uitgave van Highcoaching Jaargang 1 nr. 3



Highcoaching coaching op een hoger niveau

Studeren is geen pretje of toch wel...

Door Johan Hooglugt

Faalangst Examenvrees

Heb jij ook moeite om de studieboeken op te pakken en te gaan leren voor de zoveelste toets, tentamen of examen? Heb jij ook last van toets- en examenvrees?

Veel kinderen hebben op school last van faalangst en spanning om te presteren voor toetsen, tentamens en examens. Dit geeft stress. Er bestaat een betrekkelijk eenvoudige manier om beter om te kunnen gaan met deze stress. Stress beïnvloedt ons prestatievermogen negatief. Als we worden blootgesteld aan stress blokkeren we onze hersenen om helder te denken.

Hoe kun je optimaal presteren in situaties van stress, opwinding, woede en emoties?

Examenvrees, angst om te presteren en concentratieverlies bij stressvolle situaties komt overal en bij iedereen voor. Jij bent niet de enige.

Onderzoek

Er is uitgebreid wetenschappelijk onderzoek gedaan door het HeartMath instituut bij twee grote middelbare scholen. Alles bij elkaar, hebben in totaal 980 studenten deelgenomen aan dit onderzoek, waarvan 636 (53% man, 47% vrouw) in de experimentele groep zaten en 344 (40% man, 60% vrouw) in de controle groep zaten. Ruim 60% van de studenten gaven aan last te hebben van faalangst. Dit heeft gevolgen voor de uitslag van de toetsen.

Uitkomst:

75% had een verlaagd niveau van faalangst tegen het einde van de studie. Een toename van plezier en leren in de klas, positieve gevoelens ten opzichte van klasgenoten/docent.

Een significante toename in testresultaten in de experimentele groep t.o.v. de controle groep,

variërend gemiddeld van 10% tot 25% hogere punten.

In twee van deze geselecteerde groepen, werd deze enorme stijging van de prestaties in verband gebracht met een significante afname van faalangst in de experimentele groep.

Overig onderzoek

In België (Gent) is onder 60 studenten een proef gedaan. Ook hier waren de resultaten uiterst positief.

Steeds meer scholen in Nederland, zoals basisscholen, VMBO, HAVO en VWO maken gebruik van deze methode. Uitspraak van een docente:

“Als kinderen niet gestresst, maar ontspannen zijn, leren ze veel gemakkelijker. HeartMath zou verplicht moeten zijn voor alle basisscholen. Het zal het onderwijs veel goed doen”.

Het hart-brein systeem

HeartMath heeft een wetenschappelijke methode ontwikkeld. De kracht van het programma ligt in de combinatie van eenvoud en effect. De wetenschappelijke basis is vertaald naar technieken die gemakkelijk te leren zijn en altijd en overal toepasbaar zijn. Consequent gebruik van de technieken levert bijzondere resultaten op.

De student krijgt instructie in HeartMath tools en technieken. Als de student na de instructie voor een periode van 10 dagen, drie maal daags 3 minuten de oefeningen doet, zal hij resultaten gaan merken. Hierbij wordt gebruik gemaakt van het **emWave® Systeem**

Het programma is gebaseerd op 15 jaar wetenschappelijk onderzoek over de psycho fysiologie 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).

Onderzoek heeft aangetoond dat psycho fysiologische coherentie wordt gekenmerkt door een verhoogde synchronisatie in de activiteit van het zenuwstelsel, verhoogde emotionele stabiliteit en verbeterde cognitieve vaardigheden en taak uitvoering.

Hoe werkt het?

De student krijgt een eenvoudige instructie in de drie-stappen-techniek:

Stap 1 - Hart Focus

Richt uw aandacht op het gebied van uw hart.

Stap 2 - Hart Ademhaling

In de tweede stap denkt u dat u gaat ademen door uw hart. Adem langzaam en voorzichtig in 5 of 6 tellen.

Stap 3 - Hart Gevoel

De derde stap bestaat uit positieve gevoelens en houding.

Veel bekende uitspraken van studenten die zijn voorgegaan:

" ik had minder moeite om mijn boeken te pakken en te gaan studeren"

" dit had ik veel eerder moeten weten"

" ik kan mij bij de toetsen veel beter concentreren"

" ik ben veel minder nerveus voor aanvang van een toets"

" mijn wiskunde opgaven begrijp ik nu sneller"

" ik heb veel meer rust"

Voor meer informatie

bezoek mijn website:

<http://www.highcoaching.nl>

stuur een mail naar:

hooglugt@highcoaching.nl

Twitter:

HooglugtJohan

Telefoon:

06-39558109

