



Methode Eline Snel



B

Bijlage 9. Evaluatie

Aandachtstraining Jongeren Methode Eline Snel

Naam:

School:

Hoe was het vóór de training

Hoe was het na de training?

Hoe was je concentratie?

- ☐ Heel goed
- ☐ Meestal goed
- ☐ Soms goed, soms niet goed
- ☐ Meestal niet goed
- ☐ Helemaal niet goed

- ☐ Heel goed
- ☐ Meestal goed
- ☐ Soms goed, soms niet goed
- ☐ Meestal niet goed
- ☐ Helemaal niet goed

Had je last van stress/spanning bij het voorbereiden van toetsen en examens?

- ☐ Zelden
- ☐ Meestal niet
- ☐ Ging wel
- ☐ Meestal wel
- ☐ Ja, bijna altijd

- ☐ Zelden
- ☐ Meestal niet
- ☐ Ging wel
- ☐ Meestal wel
- ☐ Ja, bijna altijd

Waarom merkte je dat je stress/spanning had?

Geef een cijfer vóór en ná de training van 0 tot 3

0 = nooit, 1 = soms, 2 = regelmatig, 3 = haast altijd

- Hoofdpijn
- Rugpijn
- Stijve nek, schouders
- Maagpijn
- Hartkloppingen, 'racend hart'
- Klamme, zweterige handen
- Onrust
- Moe
- Slaapproblemen (in- of doorslapen)
- Duizeligheid

Voor

Na

Gedrag

- Bazigheid, snauwerig
- Erg kritisch t.o.v. de ander (bemoei je er niet mee)
- Erg kritisch naar je zelf (nooit goed genoeg)
- Onvermogen om dingen af te krijgen
- Overmatig alcohol- of drugsgebruik
- Veel en vaak eten
- Veel roken

Voor

Na



Methode Eline Snel



Gevoel

- Prikkelbaarheid, snel geïrriteerd
- Neiging om in woede uit te barsten
- Nervositeit, onrust, chaotisch gevoel
- Gevoel van onder druk staan
- Gevoel van "niet goed genoeg" presteren
- Gevoel van waardeloosheid
- Angst om te falen, dicht te klappen
- Gevoel van eenzaamheid of alleen te zijn
- Niet meer kunnen lachen, dingen zwaar inzien
- Weinig zelfvertrouwen

Voor

--

Na

--

Denken

- Piekeren
- Dichtklappen(niet meer kunnen denken)
- Gebrek aan creativiteit
- Denken dat je zakt
- Gedachten aan weglopen/ je ziek melden
- Verlies van gevoel van humor

Voor

--

Na

--

Kun je bij stress of spanning de signalen goed voelen? (omcirkelen)

-Ja - Meestal wel - Soms - Meestal niet - Nee

Kun je dan ook even stoppen met doorgaan? (omcirkelen)

- Ja - Meestal wel - Soms - Meestal niet - Nee

Aan welke les heb je het meest gehad?

- ☐ Observeren en concentreren
- ☐ Uit je hoofd in je lijf
- ☐ De zin van zintuigen
- ☐ Gevoelens kun je voelen
- ☐ De denktank en de piekerfabriek
- ☐ Spanning en stress-less
- ☐ De kunst van communicatie
- ☐ Geduld vertrouwen en loslaten
- ☐ Aardig zijn is leuk
- ☐ Het geheim van geluk

Aan welke les heb je het minst gehad?

.....

Waarom ?

.....

Welke oefening ga je nog regelmatig doen?

.....

Wat is je favoriete oefening ?

.....



Methode Eline Snel



Wil je de app 'Stilzitten' gebruiken die beschikbaar is en die je kan helpen bij examenstress?

Ja nee

Heb je nog hulp van je ouders nodig bij het oefenen? (reminders, een vast tijdstip, iets anders?)

.....

Wat moeten je ouders juist níet doen als je spanning hebt?

.....

Wat juist wel?

.....

Wat wil je verder nog kwijt ?

.....
.....
.....
.....

Dankjewel voor het invullen.