Presteren onder druk

Invulbaar of afdrukbaar · noteer je afspraken en beoordeel de volgende stap.

Situatie waarin ik druk ervaar

Mijn signalen in lichaam, gedachten en gedrag

Mijn vertrouwde taak of kernwoord

Mijn stappen om te herbeginnen

Deze vorm van druk oefenen we

Wat spreken we af met de begeleider?

Wat deed ik tijdens de oefening?

Wat hielp, ook als de score tegenviel?

Welke moeilijkheid passen we aan?

Mijn volgende oefening en evaluatiemoment