

Volgehouden aandacht: Hoe doe ik het nu?



1 Op een schaal van 1-10. Hoe goed vind jij dat je je aandacht erbij kunt houden, ondanks afleiding?



1 = heel slecht



10 = super goed

2. Kun je jouw concentratie verbeteren denk je? Leg uit waarom wel of niet.

3. Welke dingen hebben invloed op jouw concentratie. Schrijf er minimaal tien op.

4. Orden de 10 dingen die je hierboven hebt opgeschreven. Welke dingen helpen je en welke dingen leiden je af?

Dit helpt	Dit leidt af