



In de tabel hieronder zie je elke concentratie oefening uit de groepslessen terugkomen. Geef per oefening aan of het helpt ontspannen en of het helpt om je focus te pakken. Als het helpt vul je een + in, als het niet helpt een -, als het een beetje helpt een +/-.

	Ontspannen	Focussen
Ademhaling		
Tijd inschatten		
Voorwerp observeren en visualiseren		
Hier en nu: zien, horen, voelen		
Evenwicht oefening		
Wandelen met aandacht		
Tekenen/ kleuren/ handwerken/ ...		
Puzzelen (legpuzzel, logische puzzel, ...)		

Kijk terug naar de vragenlijst. Noem drie factoren die het meest van invloed zijn bij een lagere concentratie. Zet die hieronder in de tabel. Zet er ook bij wat je dan gaat doen. Dit kan een van de adviezen zijn, een concentratie oefening of nog iets anders.

Factor	Doen