



Factor	T	Tips
Categorie omgeving		
Veel spullen op je tafel/ bureau of in de buurt.		
Geluiden van anderen om je heen.		
Een telefoon die aandacht vraagt.		
Veel mensen om je heen.		
Veel beweging om je heen zoals heen en weer lopende mensen.		
Te hoge of lage temperatuur.		
Benauwde atmosfeer, weinig zuurstof.		
Anderen die je storen.		
...		

CONCENTRATIE

Categorie gedachten.	T	Tips
Ik weet niet wat ik moet doen.		
Ik weet niet waar ik moet beginnen.		
Ik heb geen zin in dit werk.		
Ik denk dat dit niet gaat lukken.		
Heb ik een bericht binnen gekregen?		
Ik moet ook nog ...		
Ik zou veel liever ...		
Dit is niet interessant.		
Als dit niet lukt dan ...		
Ik weet niet hoe ik verder moet.		

CONCENTRATIE

...		
Categorie gevoel	T	Tips
Slaperig		
Vermoeid		
Verstijving, vast zittende spieren		
Duf		
Zenuwachtig		
Gestrest		
Zin in iets te eten of te drinken		
Lichamelijke onrust		
...		

CONCENTRATIE

Categorie instructie	T	Tips
Eentonige stem		
Veel voorbeelden		
Uitweiden		
Rommelende medeleerlingen		
Te lange tijdsduur		
Afdwalende gedachten		
Tempo: te langzaam of te snel		
...		

CONCENTRATIE

Een stappenplan	Een startsein	Even stil staan bij jezelf om je te herpakken	Een to-do lijst
Vaste begin en eindtijd	Stilstaat bij de taakwaarde	Aantrekkelijkere aanpak kiezen	Beloning
Aanpak veranderen	Storende gedachten even opschrijven en wegleggen	Jezelf afsluiten door middel van een concentratie oefening	Taak opdelen in kleinere stukken
Een pauze nemen	Afwisselen tussen verschillende manieren van werken	Koptelefoon opzetten om je af te sluiten van je omgeving	Alleen de benodigde spullen op tafel
Telefoon in een andere ruimte leggen	Een lege werk ruimte	Een vaste routine	De mogelijkheid om hulp in te schakelen

CONCENTRATIE

Even bewegen	Aantekeningen maken	Even tekenen/ droedelen	Een frisse neus halen
Oriëntatie op een komende les	Voldoende slaap	Gezonde voeding	Een timercheck om de ... minuten
Hardop lezen (eventueel in jezelf)	Jezelf toespreken	Hardop, eventueel in jezelf, antwoorden formuleren, samenvatten, aanpak verwoorden, ...	Werk in vaste tijdhoeveelheden, bijvoorbeeld 20 min met steeds een pauze van vijf minuten.
Even terugkijken op wat je eerder hebt gedaan	...	...	...