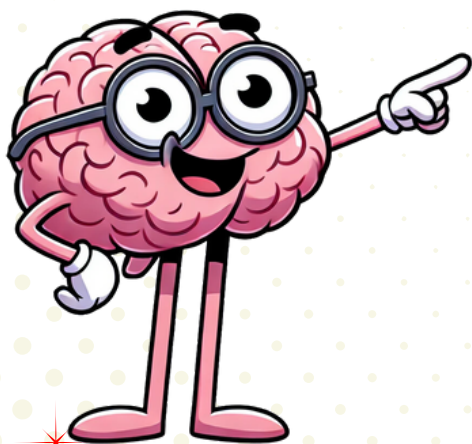


De STROOP-test

Noem zo snel mogelijk
de KLEUREN van de woorden:

blauw, rood, geel, paars
grijs, zwart, groen, geel,
rood, zwart, oranje, blauw,
groen, oranje, paars, rood



Dat was best makkelijk, hè?
Draai het papier om en kijk of je
het net zo snel kunt doen op de
volgende test!

Meer weten?

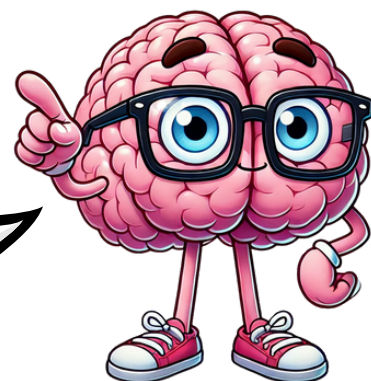
Bezoek **DigitalWellness.nl** en ontdek hoe onze
trainingen jou kunnen helpen!

De STROOP-test

Noem zo snel mogelijk
de KLEUREN van de woorden:

blauw, rood, geel, paars
grijs, zwart, groen, geel,
rood, zwart, oranje, blauw,
groen, oranje, paars, rood

"Hoe ging dat? Lastiger dan je dacht, toch?
Deze test laat zien hoe moeilijk het is om je op één taak te concentreren wanneer je brein met tegenstrijdige signalen te maken krijgt. Net als bij multitasken, kost het meer tijd en energie om alles tegelijk te doen.
Het geheim van **AandachtsManagement**? Focus! Door je op één ding tegelijk te richten, werk je sneller en met minder stress.



Meer weten?

Bezoek **DigitalWellness.nl** en ontdek hoe onze trainingen jou kunnen helpen!