

EUREGIO WERKBUCH NIEDERLÄNDISCH

Kapitel 20: Sportallerlei

A) Sport in de pers

Hieronder vind je 13 korte berichten over allerlei sporten. Een flink deel ervan heeft te maken met de Olympische Spelen 2004.

- 1) Noteer bij elk bericht *of* het om sport gaat of niet. En zo ja - om *welke* sport het gaat. Onderstreep in de tekst de woorden, waaraan je dat kunt zien.

<i>de teksten</i>	<i>sport?</i> <i>ja / nee</i>	<i>welke sport?</i>
<p>1. ZWETEN De openingsceremonie van de Olympische Spelen wordt een hete aangelegenheid. De Griekse weerdienst voorspelt voor vrijdagavond een temperatuur van ongeveer 30 graden. De show in Athene zal circa drie uur in beslag nemen. Volgens de meteorologische deskundigen is er zeker tot de start van de Spelen geen hittegolf te verwachten. De organisatoren van het evenement verklaarden dat de temperatuur tijdens het evenement ideaal zal zijn om te sporten. Of er bij de openingsceremonie speciale maatregelen voor de sporters en toeschouwers worden getroffen tegen de hitte, is nog onbekend.</p>		
<p>2. VAL UIT RAAM De Griekse judoka Eleni Ioannou is vrijdagavond uit het raam van haar drie etages hoog gelegen appartement in Athene gevallen en verkeert in levensgevaar. Hoe dat kon gebeuren, is nog onduidelijk. Tijdens het incident was de twintigjarige judoka met haar vriend in de woning. Deze is door de politie ondervraagd en later op vrije voeten gesteld. Ioannou liep zware verwondingen op aan hoofd en andere delen van het lichaam. Beogd vervangster Elena Patsiou heeft nog niet besloten of ze dat doet. Ze is een vriendin van Ioannou.</p>		
<p>3. OP DE VALREEP Vlak voor het begin voor de Olympische Spelen is een run op toegangskaarten ontstaan. Duizenden mensen stonden gisteren bij de kassa's in de rij om nog tickets te bemachtigen. De verkoop viel tot nu toe tegen. Minder dan de helft van de 5,2 miljoen toegangsbewijzen ging van de hand. Maar de afgelopen drie dagen zijn 150.000 tickets verkocht en het organisatiecomité Athoc rekent erop dat het doel van 3,4 miljoen verkochte kaarten wordt gehaald. Ook IOC-voorzitter Jacques Rogge sprak zijn vertrouwen uit. "Ik maak me geen zorgen. Mijn Griekse vrienden hebben me verteld dat het in dit land een traditie is op het laatste moment tickets te kopen."</p>		
<p>4. GEARRESTEERD De politie op de luchthaven in Athene heeft gisteren een Griek gearresteerd met een pistool in zijn handbagage. Het wapen was geladen met een 22-millimeter kogel. De man wilde aan boord gaan op een binnenlandse vlucht naar het eiland Lesbos. Met het oog op de Spelen gelden op de luchthaven zeer strenge veiligheidsmaatregelen. De sporters en officials die in Athene arriveren worden naar een aparte, streng beveiligde vleugel van het luchthavengebouw geleid en vandaar naar hun onderkomens.</p>		

5. ONGENOEGEN

ATHENE Het Australische beachvolleyteam heeft zijn ongenoegen geuit over het late tijdstip waarop de wedstrijden tijdens de Olympische Spelen worden gespeeld. De wedstrijden staan in Athene soms pas om 23.00 uur op de agenda. "Onze grootste uitdaging wordt het spelen bij kunstlicht", aldus de olympisch kampioen Kerri Pottharst. De andere sporters in Athene zouden blij zijn dat ze niet onder de brandende zon hoeven te spelen, maar de beachvolleyballers zijn niet anders gewend. De Australiërs suggereerden zelfs al dat de wedstrijden zo laat gepland staan om de Griekse spelers te helpen. "De Grieken leven over het algemeen gewoon later," verklaart de Australische speelster Natalie Cook. "Ze eten later, gaan later uit en sporten ook later. We zullen ons aan moeten passen."

6. 45000 VRIJWILLIGERS

In totaal 45.000 vrijwilligers zullen bij de Olympische Spelen in Athene actief zijn. Het organisatiecomité ATHOC koos hen uit een groep van 90.000 geïnteresseerden. Bijna 90 procent van de vrijwilligers komt uit Griekenland. De oudste is negentig jaar, 62 procent is jonger dan 35. Bij de Paralympics, later in het jaar in Athene, zijn 15.000 vrijwilligers aangesteld.

7. OPENING

Prins Willem Alexander en minister-president Jan Peter Balkenende wonen vrijdag in Athene de openingsceremonie van de Olympische Spelen bij. De Prins van Oranje is als lid van het Internationaal Olympisch Comité in Griekenland aanwezig. Volgens de Griekse krant To Wima zullen in totaal 66 presidenten en koningen de ouverture van het evenement in het olympisch stadion meemaken: onder anderen de Zweedse koning Carl-Gustav, de Belgische koning Albert, de Jordaanse koning Abdullah, de Britse premier Blair, de Franse president Chirac en de Russische president Poetin.

8. SHIRTS

Ook amateurvoetballers mogen komend seizoen hun shirt niet meer uittrekken na een gescoord doelpunt. Zij worden dan net als de profvoetballers bekeurd met een gele kaart. "De regels zijn in het amateurvoetbal hetzelfde als bij de profs", zegt scheidsrechtersbaas Jaap Uilenberg. "Ook de buitenspelregel, maar dat zal niet makkelijk worden voor de scheidsrechters in het amateurvoetbal. Zij hebben namelijk geen neutrale assistenten. Ik verwacht in dat opzicht nog wel de nodige problemen. Kijk maar naar het doelpunt van Van Nistelrooij tegen Tsjechië. Als spitsen slim zijn, gaan ze meters buitenspel lopen."

9. OH OH ROMARIO

Het strand en de bal waren voor Romario zaterdag even taboe. De 38-jarige Braziliaan raakte in Rio de Janeiro zes uur zijn vrijheid kwijt. De politie hield de voormalige spits van PSV en Barcelona aan wegens een flinke achterstand in de betaling van alimentatie. Romario staat bij zijn eerste ex-vrouw Monica voor bijna 40.000 euro in het krijt. Dat geld is bestemd voor de opvoeding en het onderhoud van zijn kinderen Moniquinha en Romarinho. De spits van Fluminense verklaarde tegenover de politie dat hij de achterstallige alimentatie wel degelijk heeft overgemaakt. De oud-internatiol mocht na zes uur detentie weer naar huis.

<p>10. ANGST "Ik ben nu zelf al bang, durf bijna zelf geen wegkoersen meer te rijden, laat staan als straks je eigen kind een massasprint ingaat Ik zou als de dood zijn. Laat ze maar lekker gaan dammen of schaken." Leontien Zijlaard-van Moorsel in Tros Kompas</p> <p>11. ORANJE IN PEKING Het Arbeidersstadion in Peking is morgen ook een beetje oranje zijn gekleurd. Voor de finale worden 20.000 deels oranje vlaggen uitgedeeld. Het gaat om een initiatief van de Nederlandse ambassade in Peking en is bedoeld als Holland-promotie. Het bovenste deel van het doek bestaat uit een Chinese en Nederlandse vlag, het onderste deel is oranje met daarop de Chinese tekst, die vertaald luidt: 'Chinese spelers + Nederlandse coach = overwinning'. Arie Haan is de succesvolle coach van China.</p> <p>12. VERLIES OSCHERSLEBEN Cristijan Albers heeft in de zevende wedstrijd van het Duitse Toerwagenkampioenschap DTM in Oschersleben opnieuw geen punten behaald. In zijn Mercedes finishte de Nederlander als twaalfde. Ook vorige week op de Nürburgring bleef hij puntloos. In de strijd om de titel verloor Albers opnieuw terrein op Mattias Ekström, die hem vorige week van de eerste plaats verdrong. De zege in Oschersleben ging naar de Deen Tom Kristensen. DPA/ANP</p> <p>13. VIERSPANNEN KECSKEMET Ijsbrand Chardon heeft bij het wereldkampioenschap vierspannen in het Tsjechische Kecskemet genoeg moeten nemen met brons. De menner uit Schipluiden, die vorig jaar nog het goud veroverde, moest de wereldtitel gisteren laten aan de Duitser Michael Freund. Debutant Koos de Ronde eindigde als vijfde in het individuele klassement. In het landenklassement won de Nederlandse ploeg de zilveren medaille. Hongarije greep hier het goud. ANP</p>		
--	--	--

2) Onder de titels van elke tekst hoort nog een *ondertitel*. Die 13 ondertitels vind je hieronder. Welke ondertitel hoort bij welke tekst? Bekijk de teksten nog eens en vul het juiste tekstnummer in.

<i>de ondertitels</i>	<i>hoort bij tekst nummer ...</i>
<p>a) Beachvolleybalsters: eerder spelen</p> <p>b) Griekse judoka verkeert in levensgevaar</p> <p>c) Chardon moet met brons genoegen nemen</p> <p>d) Prins en minister-president present</p> <p>e) Hollandpromotie</p> <p>f) Opnieuw geen punten voor Albers in DTM</p> <p>g) Romario op water en brood</p> <p>h) Ook amateurs mogen shirt niet uittrekken</p> <p>i) Bang</p> <p>j) Openingsceremonie wordt zweten</p> <p>k) Oudste vrijwilliger is negentig jaar</p> <p>l) Griek met pistool in handbagage</p> <p>m) Run op olympische toegangskarten</p>	

3) Ga naar www.kidon.com. Kies als taal *Dutch*. Je krijgt dan een lijst van Nederlandse en Nederlandstalige kranten die op het internet te vinden zijn. Klik minimaal 2 kranten aan en zoek naar **sportnieuws**. Kies uit elke krant 2 sportberichten die je interessant vindt. Print ze uit en plak ze op de volgende pagina in. Vergelijk jouw keuze met die van enkele anderen uit de groep. Beslis samen wat het interessantste sportnieuws is en presenteer dat in de hele groep.



Plak hier de 4 gevonden sportberichten in – uit minimaal 2 verschillende kranten!

1.	2.
3.	4.

B) Bedrijfssport

Veel Nederlandse bedrijven doen aan sport: bedrijfssport. Daarbij is volleybal erg populair – naast bijvoorbeeld tafeltennis, dat op een goede tweede plaats komt.

Een autowasbedrijf uit Westenholte bij Zwolle, *Bas Autowas*, heeft een heel actieve volleybalclub. De club heeft een uitgebreide website (www.westenholte.nl/news.php):

1) Zoek op een (auto)kaart waar **Westenholte** precies ligt.

The screenshot shows a web browser window displaying the website for the volleyball club 'BAS AUTOWAS' from Westenholte. The browser's address bar shows the URL 'http://www.westenholte.nl/news.php'. The website has a blue header with the club's logo and name. Below the header, there is a navigation menu with links to Home, Gastenboek, Forum, Foto gallery, Downloads, Links, and more. The main content area features a welcome message and the club's logo. The sidebar contains a login form, a 'Totaal overzicht' section with various categories and counts, and a 'Radar' section showing a map of the Netherlands. The footer area includes a message: 'Nog geen nieuwsberichten - kom binnenkort terug.'

Gebruikersnaam: **Wachtwoord:** Vergeet me niet

Hoofdmenu

- Home
- Gastenboek
- Forum
- Foto gallery
- Downloads
- Links
- Archief vorige site
- Taken
- Commissies
- Onze organisatie
- jaaroverzicht verjaardagen

Artikelen

- Totaal overzicht
- Algemeen (5)
- Bestuur (1)
- Dames 2 (0)
- Heren 2 (0)
- Jeugd commissie (1)
- Programma (5)
- Stratentoemooi (1)
- Technische Commissie (8)
- Wedstrijdcommissie (2)
- Indeling heren teams
- Indeling dames teams
- Sluiting zalen tijdens seizoen
- Trainingsrooster WRZV-hal
- Trainingsrooster Greydanus
- Trainingsrooster Korlander
- Trainingsrooster Het Anker
- Opstartrooster
- Samenstelling commissies
- Toevoegen artikel

Datum / Tijd

Het is Maandag de 30ste Augustus 2004, 1:25:52, pm.

Fotoalbum

Teller

Vandaag: 13 (unique:7)
Altijd: 38487 (unique:36142)
Record: 1243 (unique:1153)

Radar

De Weerkaart, 30-8-2004 8:45

Welkom op de vernieuwde website van

volleybalvereniging

BAS AUTOWAS

westenholte

Login

Gebruikersnaam:

Wachtwoord:

Vergeet me niet

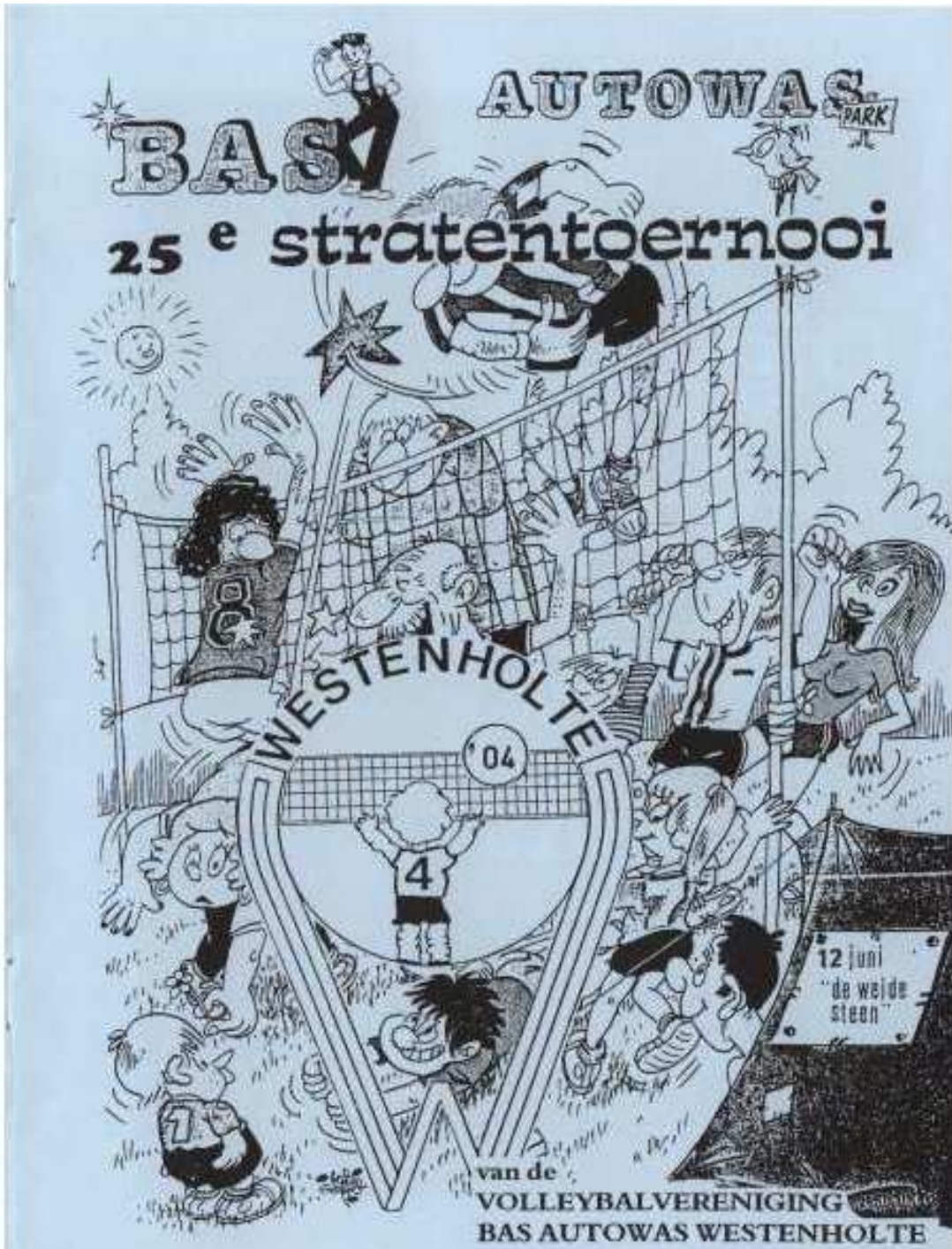
[Aanmelden]
[Wachtwoord vergeten?]

Nog geen nieuwsberichten - kom binnenkort terug.

- 2) Een hele leuke activiteit van *Volleybalvereniging Bas Autowas* is het **Stratentoernooi**. Dit vond op 12 juni 2004 voor de vijfentwintste keer plaats.

Wat kan dat zijn – een *stratentoernooi*? Noteer je ideeën:

3)



3) Op de website van de club vind je de volgende info over het *stratentoernooi*:

VEEL PLEZIER

Ook dit 25e jaar zijn wij als organisatie team weer onder de indruk van de deelname. Het is een "uniek" toernooi dat het dagelijkse leven in Westenholte voor die ene dag op z'n kop zet. Overdag de sportieve inzet op het sportpark "De Weide Steen" en 's avonds uitgeblust of genieten bij de vele door de straat zelf georganiseerde barbec

In 1980 zijn we begonnen met 48 teams. Dit jaar hebben we in het 25e toernooi 12 jeugd-teams en 94 senioren-teams.

De charme en kracht van het spektakel zit 'm o.a. in de formule die wordt toegepast.

- t.w.:
- * deelname is alleen mogelijk met een "eigen"-straatteam.
 - * het hele toernooi wordt op één dag afgewerkt.
 - * deelname is belangrijker dan winnen.

De Kampioenen van al die jaren:

1980-'81-'82	Hondsdrafweg
1983	Hertshooiweg
1984	Boterbloemweg
1985	Hertshooiweg
1986-'87	Mirteweg
1988	Tormentilweg
1989	Hondsdrafweg
1990	Hertshooiweg
1991	Dovenetelweg
1992-'93	Hondsdrafweg
1994	Tormentilweg
1995	Hondsdrafweg
1996	Dovenetelweg
1997	Marjoleinweg
1998	Hondsdrafweg en voor Stadshagen de Hasselterdijk.
1999	Marjoleinweg en Stadshagen Pottenbakkerstraat.
2000	Marjoleinweg, Stadshagen de Speldenmakerstraat.
2001	Papaverweg en Pottenbakkerstraat.
2002	Brunelweg en Pottenbakkerstraat.
2003	Marjoleinweg en Sterrenmos voor Stadshagen.



Voor alle deelnemers is er nog een verrassing !! De kontaktpersonen kunnen deze vanaf ± 11.00 uur ophalen bij het wedstrijdsecretariaat.
We wensen alle deelnemers en hun supporters een plezierige en sportieve dag.

Namens het organisatie team,

Bert Borst Karin Borst Lianne Deinema Corrie Reuvekamp Anneke Stegeman
Rikie van Vilsteren Arie v/d Voort Gerrietta van Wijnen

Lees de info door en controleer je ideeën uit opgave 2. Had je gelijk met je vermoedens?



4) Luister naar het volgende gesprek tussen twee deelnemers (Jan Jacobs en Petra Selter) aan het toernooi en vat het kort samen in het Duits.

5) Controleer je samenvatting met behulp van het tapescript op de volgende pagina.



Jan (Jacobs): Zo Petra, hoe was het gisteren? Wat een mazzel met het weer, niet?

Petra (Selter): Nou en of. Toen wij moesten spelen, was het heerlijk weer. Ik vond het 'n pracht toernooi! Bovendien zijn we veel beter geëindigd dan we eerst hadden verwacht. Leve de Dovenetelweg!

Jan: OK – ik moet toegeven: jullie waren keigoed. Maar jullie moesten gelukkig niet tegen ons spelen. Wij wilden eigenlijk eerst helemaal niet meedoen, maar ik ben blij dat we het toch gedaan hebben. We zijn derde geworden en daar mogen we heel tevreden mee zijn.

Petra: Nou ja – zonder geluk vaart niemand wel. Jullie mogen anders best nog wel wat oefenen. Zoouou goed waren jullie nu ook weer niet. Speel je al langer volleybal?

Jan: Oh – al heel lang. Als kind was ik al lid van de volleybalclub van onze school. Daarna mocht ik van mijn ouders lid worden van *Be Quick* en daar speel ik nog altijd, in het tweede. Je moet tenslotte *iets* doen voor je gezondheid. Mijn twee broers mochten ook, maar die zijn gestopt toen ze trouwden. Mijn vrouw vind het prima: ik mag nog altijd drie keer per week trainen van haar. Ik zou vast niet drie keer per week naar de kroeg mogen!

Petra: Leuk! Ik vind volleybal veel leuker dan ik dacht. Mag ik een keer met je mee naar de training? Lijkt me gezellig.

Jan: Gezellig? Ja! Maar denk er om: er moet hard worden gewerkt. Na afloop ben ik soms helemaal kapot!

Petra: Nou en? Ik ben echt geen watje, hoor! Wat kost zoiets eigenlijk?

Jan: De leden moeten 10 euro per maand betalen. Maar verder niets. Alle kosten voor toernooien en zo zitten er al in. Nou ja – je moet natuurlijk wel sportkleding en volleybalschoenen kopen als je straks echt lid wilt worden.

Petra: Dat snap ik. Wanneer trainen jullie?

Jan: Op maandag, woensdag en vrijdag, steeds van half acht tot half tien. Je mag best wel eens 'n keer ontbreken, maar in principe moet je wel regelmatig komen. Dat hoort er nu eenmaal bij.

Petra: Dat is geen punt. Ik ben immers toch alleen. Wil je met me meerijden?

Jan: Nou – ik haal jou wel op. Wanneer wilde beginnen?

Petra: Gelijk morgen maar, dan is het toch woensdag?

Jan: OK – ik haal je dan om zeven uur op.

Petra: Leuk! Tot morgen.

Jan: Tot morgen.

- 6) Vrijdagavond na de training gaan Jan Janssen en z'n vrouw Lita nog met de auto op bezoek bij vrienden. Lita stapt en en snuift wat en vraagt aan Jan:
Wat ruik ik toch? Parfum of zo? Maar dat gebruik ik toch niet? Kom op – wie heeft er in de auto gezeten? Een andere vrouw? Wat gebeurt hier?

Wat antwoordt Jan? En hoe reageert Lita?

Schrijf op en vergelijk met een paar anderen uit de groep. Presenteer de origineelste oplossing voor de hele groep!

Jan's antwoord:

Lita's reactie:

- 7) Bij het straattoernooi waren ook een paar deelnemers uit de Duitse partnerstad van Westenhofte aanwezig. Voor hun eigen clubblad hebben die een stel Nederlandse deelnemers geïnterviewd, in het Nederlands. Hieronder vind je hun originele Duitse interviewvragen. Zoek in de dialoog tussen Petra Selter en Jan Jacobs hoe je deze vragen in het Nederlands stelt. Kijk voor algemene punten (leeftijd, beroep, school etc.) ook in eerdere hoofdstukken.

<i>Sportinterview – Fragen auf Deutsch</i>	<i>sportinterview – vragen in het Nederlands</i>
1. Wo wohnen Sie/wohnt du?	1. ...
2. Wie alt sind Sie/bist du?	2. ...
3. Gehen Sie/Gehst du noch zur Schule?	3. ...
4. Wo?	4. ...
5. Welchen Beruf haben Sie/hast du?	5. ...
6. Spielen Sie/Spielst du Volleyball in einem Verein?	6. ...
7. Was mögen Sie an Volleyball?	7. ...
8. Was nicht?	8. ...
9. Welche Sportarten finden Sie/findest du weiter noch gut?	9. ...
10. Welchen Sport/Welche Sportarten treiben Sie/treibst du sonst noch?	10. ...
11. Wie oft müssen Sie/musst du trainieren?	11. ...
12. Wie spät? (Von wann bis wann?)	12. ...
13. Was ist Ihr/dein Lieblingsverein?	13. ...
14. Was kostet Ihr/dein Sport pro Monat?	14. ...

- 8) Neem je zelf deel aan een internationaal toernooi met Nederlanders? Stel de vragen uit opdracht 7 dan eens live en noteer de antwoorden, die je krijgt!

<i>vragen</i>	<i>antwoorden</i>

- 9) Bedrijfsport is populair. Maar ook nuttig? Hier een artikel waarin verslag wordt gedaan van een onderzoek naar bedrijfsport.
Lees het artikel en maak de opdrachten a, b en c.
- a) Onderstreep of markeer de belangrijkste onderzoeksresultaten.
 - b) Zijn de resultaten positief of negatief?
 - c) De afkorting NOC MOET wel staan voor:
 - i. Nederlands Olympisch Comité
 - ii. Nieuw Onderwijs Centrum
 - iii. Nationaal Orgaan Correlatie

Deelnemers enthousiast over Bedrijfsport

Negen van de tien deelnemers aan Bedrijfsport vinden dat deelname aan deze activiteit bijdraagt aan een betere werkbeleving. Zij beoordelen de activiteit met een ruime 8 en geven aan ook volgend jaar graag door te willen gaan. Dat blijkt uit onderzoek van twee studenten van de Hogeschool Arnhem Nijmegen onder de eerste deelnemers aan Bedrijfsport.

In februari startte Achmea Arbo in Amstelveen als eerste bedrijf met Bedrijfsport, een beweegprogramma dat is opgezet door NOC*NSF en BOA om werknemers meer aan het sporten te krijgen. Achmea Arbo heeft zowel een volleybalgroep als een loopgroep en heeft daarvoor een contract ondertekend met de Nederlandse Volleybal Bond (NeVoBo) en de Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie (KNAU). Van de in totaal vijftig medewerkers van de vestiging doen er vijftien mee aan Bedrijfsport.

Uit het veldonderzoek van de studenten bleek dat evenveel vrouwen als mannen meedoen aan Bedrijfsport. Vier van de tien deelnemers sportte voor aanvang niet in de vrije tijd en de helft van de deelnemers aan Bedrijfsport haalde voor aanvang de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) niet. Hoewel de onderzoekspopulatie te klein is om definitieve conclusies te trekken, zien NOC*NSF en BOA de gevonden resultaten als bijzonder positief en daarmee hoopgevend voor de toekomst van het concept Bedrijfsport.

C) Typisch Nederland(s)?

In veel Nederlandse tijdschriften duiken ze met grote regelmaat op: 'zelftests' waar je mee kunt kijken hoe het met jou gesteld is. Die dingen zijn enorm populair in Nederland en België. In bijvoorbeeld een blad als *Reader's Digest* zijn ze steevast aanwezig. En ze zijn best leuk ook. Maak de volgende maar eens. Maar let op: wees wel eerlijk! Eerst maken, daarna pas de resultaten bekijken. (Nederlanders doen dat vaak omgekeerd en stellen dan logischerwijs vast, dat ze hele toffe vogels zijn ... – zelfbedrog dus!)

HOE STRESSBESTENDIG BENT U?

- | | |
|--|----------------|
| 1.) In mijn agenda plan ik bewust tijd voor mezelf. | 1.) nee 2.) ja |
| 2.) Ik heb het gevoel dat ik mijn leven zelf kan sturen. | 1.) nee 2.) ja |
| 3.) Ik krop mijn gevoelens niet op. | 1.) nee 2.) ja |
| 4.) Ik heb vrienden en familie die me steunen. | 1.) nee 2.) ja |
| 5.) Ik heb weinig moeite om 'nee' te zeggen. | 1.) nee 2.) ja |
| 6.) Van tegenslagen zie ik ook de voordelen. | 1.) nee 2.) ja |
| 7.) Ik kan lachen om mijn eigen fouten. | 1.) nee 2.) ja |
| 8.) Ik trek me niet te veel aan van wat anderen zeggen. | 1.) nee 2.) ja |
| 9.) Ik ben me bewust van mijn lichaam. | 1.) nee 2.) ja |
| 10.) Ik stel redelijke en haalbare eisen aan mezelf. | 1.) nee 2.) ja |

Tel nu de punten op (nee = 1, ja = 2).

17 punten of meer: Gefeliciteerd! De kans dat u in de stress schiet is gering. U kunt goed relativeren, praat moeilijkheden van u af en blijft bij uw eigen gevoel. U bent een lichtend voorbeeld voor anderen!

Tussen de 13 en 17 punten: Soms schiet u in de stress. U durft dan geen 'nee' te zeggen of blaast problemen voor uzelf op. Vraag uzelf eens af: 'Is het echt zo belangrijk?' Zaken zien voor wat ze zijn, helpt om weer met beide benen op de grond te komen.

Minder dan 13 punten: De kans dat u in de stress schiet is groot. Hoe druk het werk ook is, u zit vooral uzelf in de weg. Waarschijnlijk denkt u dat alles op tijd af moet en nog perfect ook. Besef dat u de lat te hoog legt. Niemand is perfect.

