

## **Training: Faalangst de baas!**

### **Doelgroep:**

Kinderen van 8 tot en met 10 jaar.

Tieners van 10 tot en met 12 jaar.

Jongeren van 13 tot en met 17 jaar.

Jong volwassenen 18 tot en met 24 jaar.

### **Doel:**

De deelnemers leren hoe zij de faalangst de baas kunnen worden, op een manier die bij hen past. Zij leren anders omgaan met de omstandigheden die faalangst oproepen. Faalangst komt veel voor. Een op de tien leerlingen van alle basisscholen in Nederland heeft last van faalangstige gevoelens.

Er zijn *drie soorten faalangst*:

- Cognitieve faalangst Angst voor het reproduceren van kennis en vaardigheden
- Sociale faalangst Angst om afgewezen te worden door anderen of situaties die belangrijk zijn voor het kind.
- Motorische faalangst Angst bij activiteiten waarbij je je lichaam moet bewegen.

### **Deelnemers volgen de training bijvoorbeeld om onderstaande redenen:**

- *Ik ben vaak bang om fouten te maken.*

- *Ik voel me gestresst als ik een prestatie moet leveren.*

- *Ik twijfel vaak over wat ik kan.*

- *Ik voel me heel gespannen als ik omga met anderen en ben bijvoorbeeld bang dat ze me niet aardig zullen vinden.*

- *Ik vind het heel moeilijk om met kritiek om te gaan.*

- *Ik heb moeite om met nieuwe of onbekende situaties om te gaan*

- *Ik ben soms heel boos op mezelf als iets niet lukt of als ik kritiek krijg*

### **De methode van deze training richt zich op:**

**anders voelen,  
anders denken en  
anders doen.**

Deelnemers werken aan het de baas worden van faalangst. Daarnaast ontwikkelen zij sociale en weerbare vaardigheden.

### **Deelnemers krijgen inzicht in:**

- Klachten en hoe het werkt als je angstig of onzeker bent.
- Oorzaken, signalen en vaardigheden die je kunt inzetten om faalangst de baas te zijn.
- In zichzelf: bijvoorbeeld dat ze meer kunnen dan ze denken te kunnen, dat ze meer weten dan dat ze denken te weten.

### **Deelnemers werken aan:**

- Ontspannen en ademhaling
- Weerbare lichaamstaal en duidelijk en rustig stemgebruik
- Actief beïnvloeden van gevoelens
- Zelfcontrole en het gevoel de baas te zijn over hen gevoelens en de situatie
- Eigenwaarde, zelfbeeld en zelfvertrouwen
- Concentratie
- Positief denken, andersom denken en helpende gedachten
- Zelfinstructies: bijvoorbeeld "stop, relax-je en creëer ik-power"
- Zich presenteren voor de groep
- Praten over leuke en vervelende dingen die ik meemaak, denk, voel, zeg en doe
- Fouten mogen maken
- Kritiek geven en ontvangen
- Opkomen voor jezelf: eigen mening geven, nee zeggen, zeggen waar je last van hebt, meedoen en omgaan met buitensluiten, omgaan met pestgedrag
- Probleem oplossen
- Experimenteren met nieuw gedrag, zodat het ongewenste gedrag kan worden omgebogen.
- Humor gebruiken, lachen om dat wat mis gaat
- Hulp vragen

De training bestaat uit een kennismaking en intake gesprek, twee informatie avonden voor ouders en andere betrokkenen en tien bijeenkomsten voor de deelnemer (afhankelijk van de groepsgrootte).

De training wordt gehouden Nieuw Bergen.

Wanneer er behoefte is aan systeembenadering: contact tussen gezin, school en trainer of een tussentijds individueel persoonlijk gesprek met ouders en eventueel de deelnemer kan dit ingekocht worden.

Voor meer informatie over de training faalangst de baas of voor aanmelden kunt u contact opnemen met:

Brenda Vinck, telefoonnummer: 06-54 92 71 55 of via [info@jonibalans.nl](mailto:info@jonibalans.nl).

Ook vind je informatie op de websites: [www.jonibalans.nl](http://www.jonibalans.nl)

Brenda Vinck heeft in Nieuw Bergen een eigen praktijk voor training en coaching en begeleid kinderen en jongeren bij:

- sociale vaardigheid
- sociale weerbaarheid
- omgaan met pesten
- faalangst
- ik leer leren
- persoonlijke ontwikkeling
- mindfulness voor kinderen, tieners en volwassenen
- traumaverwerking bij volwassenen en kinderen

Zij werkt met alle leeftijdsgroepen (kinderen vanaf vier jaar). Binnen de training en coaching maakt zij gebruik van haar persoonlijke en professionele ervaringsdeskundigheid en opleidingsachtergrond. De training en coaching kan individueel en in groepsverband gegeven worden.

Brenda Vinck is gediplomeerd pedagogisch hulpverlener en trainer HBO Omgaan met Pesten. Binnen de vereniging van trainers Omgaan met Pesten is zij actief als bestuurslid en in diverse werkgroepen. Daarnaast is Brenda actief in het opzetten van maatwerk Sta Sterk Training voor mensen met een Licht Verstandelijke Beperking.



# Training

## Faalangst de Baas!