

# FAALANGST DE BAAS

Niet meer bang zijn om te stralen  
met de faalangst de baas training

## HERKENBAAR???

- Bang om fouten te maken
- Gestresst als je een prestatie moet leveren
- Twijfelen over wat je kan
- Moeilijk om met kritiek om te gaan
- Snel boos worden als iets niet lukt
- Moeite om met nieuwe of onbekende situaties om te gaan



## 1 OP DE 10



1 op de 10 kinderen heeft last  
van faalangst.  
In het voortgezet onderwijs is  
dit zelfs 1 op de 5 leerlingen in  
het examenjaar.

## DOEL

Leren hoe je je faalangst de baas kunt worden  
op een manier die bij je past.  
Leren anders omgaan met de omstandigheden  
die je faalangst oproepen. Werken aan sociale  
en weerbare vaardigheden.



## INZICHT KRIJGEN IN



- Hoe het werkt als je angstig of onzeker bent
- Wat de oorzaken en signalen zijn en welke vaardigheden je kunt inzetten om je faalangst de baas te worden
- jezelf: je kunt meer dan je denkt en weet meer dan je denkt te weten.

## LEREN

ANDERS DENKEN

ANDERS VOELEN

ANDERS DOEN

