



Faalangst training

Een training om faalangst te verminderen

Leer je eigen kwaliteiten herkennen en weer trots te zijn op wie je bent.

Krijg controle over je gedrag en gevoel vanuit een positief zelfbeeld.



Wat is de faalangst training?

Faalangst is heel vervelend. Bijvoorbeeld bij een spreekbeurt, je hebt alles goed voorbereid en geoefend. Dan sta je voor je klas. Je weet helemaal niets meer. Je komt niet meer uit je woorden of krijgt een rood hoofd en begint te zweten. Je faalangst overheerst dan alles.

Tijdens de faalangst training leren kinderen door middel van oefeningen en spel omgaan met hun faalangst zodat ze hier minder of geen last meer van hebben.

Wat is het doel

In de training leert het kind bij zichzelf faalangst signalen te herkennen en niet in paniek te raken als er een angst roepende gebeurtenis aankomt. Hoe te kunnen ontspannen en inzicht te krijgen in de relatie tussen gebeurtenis, gedachten, gevoelens en gedrag.

Voor wie is de faalangst training

Voor jongens en meisjes uit het basisonderwijs in de leeftijd van 9 tot en met 12 jaar.

Wat verder belangrijk is om te weten

De training bestaat uit acht bijeenkomsten van 75 minuten. Er doen maximaal 10 kinderen mee.

Informatie en aanmelding

Wilt u meer informatie over deze groep of wilt u zich aanmelden, bel dan met MEEVivenz: telefoonnummer 088 123 7000. Ook kunt zich aanmelden via info@expertisecentrumsociaalwerk.nl o.v.v. 'Faalangst training'. Beide ouders moeten toestemming geven voor de aanmelding.