



## TRAINING LEREN OMGAAN MET FAALANGST

“Wie wil er graag dat alles in zijn/haar leven goed gaat? Bij wie gaat er ook altijd alles goed?” Met deze twee vragen starten we de training “Leren omgaan met faalangst” altijd. Falen doen we allemaal en niemand vindt dat een fijn gevoel. Maar soms wordt de angst om te falen zo groot, dat de leerling er door belemmerd wordt in het dagelijkse leven. Dit kan zich uiten in paniek, stress, huilen, slecht kunnen slapen, buik-/hoofdpijn en meer. In deze training lossen we de faalangst niet op, maar leren we de leerling om te gaan met het gevoel van falen. Hierdoor ervaart de leerling minder belemmering tijdens het werken, leren en het maken van toetsen.

### Voor wie:

Deze training is bedoeld voor leerlingen die in het dagelijkse leven belemmert worden door angst om te falen.

### Opbouw:

De opbouw van de training is bij iedere bijeenkomst hetzelfde. We starten met inchecken, het delen van verhalen en nemen de thuiswerkopdrachten door. Daarna komt de theorie aan bod, aangevuld met filmpjes, oefeningen en opdrachten. Vervolgens evalueren we deze met elkaar en sluiten we af door de thuiswerkopdracht uit te leggen.

### Inhoud:

Bijeenkomst 1: Angst en falen; hoe ontstaat (faal)angst?

Bijeenkomst 2: Brein en lichaam; hoe werkt falen en hoe voelt falen?

Bijeenkomst 3: Coping; omgaan met je faalgevoel en het opstellen van een “groeiplan”

Bijeenkomst 4: Schaamte versus trots; welke talenten bezit je en kunnen je helpen?

Bijeenkomst 5: Mindset; hoe daag je falen uit en waar heb je invloed op?

Bijeenkomst 6: Evalueren groeiplan en bijstellen voor de toekomst

### Het traject:

De docent signaleert dat een leerling baat zou kunnen hebben bij deze training en gaat hierover in gesprek met de leerling. Er worden vragen gesteld en uitleg gegeven over de inhoud en verwachtingen van de training. De leerling vult een vragenlijst in en ondertekent deze, zodat we zeker weten dat de leerling deze training echt zelf wil volgen. De vragenlijst zal worden besproken met de docent en wordt daarna opgestuurd naar de trainer. De trainer en docent overleggen samen en stellen elkaar vragen over de leerling om er zoveel mogelijk zeker van te zijn dat dit een passende training is voor de leerling.

### Wat:

De training wordt gegeven door een ervaren onderwijsbegeleider van ZIEN in de Klas. De groep zal bestaan uit maximaal 7 leerlingen en de trainingslocatie is op de eigen school. Er is tevens (optioneel) een bijeenkomst voor ouders en docenten.

### Interesse:

Neem dan contact op met onze contactpersoon **Annemieke Bregman**. ([a.bregman@zienindeklas.nl](mailto:a.bregman@zienindeklas.nl))