

Faalangst Train-de-trainer Open training

Prestatie en faalangst

Faalangst kan optreden in situaties waarin je moet presteren, zoals bij een proefwerk of een examen (cognitieve faalangst), in sociale situaties, bijvoorbeeld bij een feestje of als je wilt spreken voor een groep (sociale faalangst).

Het uit zich soms ook in de manier waarop je beweegt of bij sportieve prestaties (motorische faalangst).

Zelfvertrouwen

Door faalangsttraining en de juiste begeleiding leer je faalangstige kinderen om te gaan met stressvolle situaties. In de training groeit het zelfvertrouwen en de kinderen voelen zich sterker en prettiger.

Het gevoel van welbevinden groeit waardoor de cijfers vaak omhoog gaan!



Doelgroep

Docenten, medewerkers die met leerlingen werken en aankomende faalangsttrainers.

Resultaat

Aan het eind van de Faalangst Train-de-trainer kunnen de deelnemers leerlingen selecteren, die meedoen aan de training, een programma voor de training maken, de training geven, de nodige nazorg bieden en de bijbehorende ouderavond(en) verzorgen.

Inhoud

Het hele traject van selectie en intake, ontwerpen en geven van de training, nazorg en ouderavonden komt aan bod.

Belangrijke pijlers zijn:

- RET (Rationeel Emotieve Training). De RET leert leerlingen om positief en kloppend (in plaats van negatief) te denken over situaties
- Ademhalings- en ontspanningsoefeningen om angst te reguleren
- Bewegings- en expressieoefeningen
- Kringgesprekken

.Hartcoherentie

Kenmerkend voor **Aset**: eerst zelf uitproberen voordat je met de leerlingen aan het werk gaat.

Duur

6 dagdelen van 3 uur – verdere studiebelasting (praktijkopdrachten)
3 à 4 uur

Aantal deelnemers

Maximaal 12

Locatie

In overleg

De training kan ook bij u op school worden gegeven

Prijs

€ 750 (incl. materiaal, koffie / thee)

Informatie en Aanmelden

maparigger@asettraining.nl

telefoon - 06 10 24 66 00