



Faalangstreductietraining

Faalangst is een specifieke vorm van angst, die altijd gebonden is aan een taak. Er moet een prestatie geleverd worden en hierdoor kunnen diverse reacties ontstaan bijv. op:

- leergebied, dichtklappen door belemmerende gedachten, "ik kan het niet" (zgn. black-out);
- sociaal gebied, bijv. in gezelschap iets moeten zeggen;
- motorisch/competitief gebied, bijv. meedoen aan een sportwedstrijd.

Vaak is faalangst een angst die niet zomaar ontstaat. Een lange voorgeschiedenis kan hieraan vooraf zijn gegaan. De oorzaken van het ontstaan van faalangst kunnen heel verschillend zijn. In principe is het aangeleerd gedrag, ontstaan in een situatie thuis, op school of elders.

Snap je coaching en training heeft voor kinderen en jongeren met faalangst een trainingsprogramma gemaakt. Dit trainingsprogramma is ontstaan vanuit de praktijk, onze ervaringen als leerkracht en ambulant begeleider in het speciaal basisonderwijs zijn hierin verwerkt. De oefeningen zijn gebaseerd op een training die ontwikkeld is op het pedologisch instituut te Den Haag. De RET-methode (Rationeel Emotieve Therapie, Ellis) wordt als basis gehanteerd: je gedachten over een situatie bepalen/beïnvloeden je gevoel en zo ook je gedrag.

Algemene opzet:

Er is sprake van een gestructureerde opzet. Elke bijeenkomst bestaat uit:

- Terugblik op actuele zaken, o.a. het leerpunt van de vorige keer.
- Ontspanningsoefening.
- Inschatoefening, weerbaarheidsoefening
- Omgaan met gedachten, gevoelens en gedrag.
- "De oppepper" (wat ging er goed deze keer) en bespreken van het leerpunt voor de komende week.

De training kan zowel individueel, als in een groep deelnemers plaatsvinden, afhankelijk van de aanmeldingen.

Over het algemeen wordt er vaak voor een individueel traject gekozen, aangezien de training dan nog specifiek 'op maat' kan worden aangeboden.

Informatie-avond / intake:

Voorafgaand aan een groepstraining wordt een informatie-avond georganiseerd voor de ouders van de deelnemers.

Bij een individueel traject is er voorafgaand een intakegesprek.

Aanmelding:

U kunt uw kind d.m.v. het vragenformulier aanmelden. U kunt op dit formulier aangeven in welke mate en situatie uw kind faalangst vertoont.

U ontvangt via de email een bevestiging van aanmelding en op welke termijn er een training start. Hier kunt u natuurlijk ook altijd even telefonisch naar informeren.

Kosten:

De groepstraining (8 bijeenkomsten van 1 uur) kost € 280,00.

Het is mogelijk dat we een verslag maken over de deelname van uw kind tijdens de bijeenkomsten, inclusief een eindevaluatie. De kosten daarvan bedragen € 50,00. Het verslag wordt na afloop van de training toegezonden.

Bij een individueel traject duurt een bijeenkomst 45 minuten. Het aantal begeleidingen wordt ingeschat op basis van de intake en kost € 49,50 per bijeenkomst (excl. eventuele reiskosten).

Informatie:

Voor meer informatie kunt u emailen naar astrid@snapje.nl of margriet@snapje.nl, of telefonisch contact opnemen met Margriet de Jong: 06-24109288 of Astrid Tol-Nootenboom: 06-46277788

Oktober 2017