

# Buro Welzijn



## Faalangst de Baas!

### Voor wie

Faalangst de Baas! is een **faalangstreductietraining** en geschikt voor kinderen, jongeren en volwassenen die last hebben van faalangst.

### Doel

De deelnemers leren anders omgaan met de omstandigheden die faalangst oproepen. Faalangst komt veel voor. Een op de tien leerlingen van alle basisscholen in Nederland heeft last van faalangstige gevoelens. Er zijn drie soorten faalangst:

- **Cognitieve faalangst** = angst voor het reproduceren van kennis en vaardigheden
- **Sociale faalangst** = angst om afgewezen te worden door anderen of situaties die belangrijk zijn voor het kind.
- **Motorische faalangst** = angst bij activiteiten waarbij je je lichaam moet bewegen.

Deelnemers volgen de training bijvoorbeeld om onderstaande redenen:

- Ik ben vaak bang om fouten te maken.
- Ik voel me gespannen als ik een prestatie moet leveren.
- Ik twijfel vaak over wat ik kan.
- Ik voel me heel gespannen als ik omga met anderen en ben bijvoorbeeld bang dat ze me niet aardig zullen vinden.
- Ik vind het heel moeilijk om met kritiek om te gaan.

- Ik heb moeite om met nieuwe of onbekende situaties om te gaan
- Ik ben vaak heel boos op mezelf als iets niet lukt of als ik kritiek krijg

### **Anders voelen. Anders denken. Anders doen.**

Deelnemers werken aan het de baas worden van faalangst. Daarnaast ontwikkelen zij sociale en weerbare vaardigheden.

#### **Deelnemers krijgen inzicht in:**

- eigen belemmeringen en hoe het werkt als je angstig of onzeker bent.
- oorzaken, signalen en vaardigheden die je kunt inzetten om faalangst de baas te zijn.
- zichzelf: eigen kracht, eigenheid en talenten ontdekken

#### **Deelnemers oefenen met:**

- ontspannen en ademhaling
- weerbare lichaamstaal en duidelijk en rustig stemgebruik
- presenteren voor een groep
- actief beïnvloeden van gevoelens
- zelfcontrole en het de baas te zijn over hun gevoelens en de situatie
- opbouwen van eigenwaarde, zelfbeeld en zelfvertrouwen
- concentratie
- positief denken, andersom denken en helpende gedachten
- kritiek geven en ontvangen
- opkomen voor jezelf: eigen mening geven, nee zeggen, zeggen waar je last van hebt, meedoen en omgaan met buitensluiten, omgaan met pestgedrag
- probleem oplossen en hulp vragen

Heeft u interesse? Kijk op [www.burowelzijn.nl](http://www.burowelzijn.nl) voor meer informatie over de trainer, startdatum, tijden, locatie en de kosten. Buro Welzijn biedt ook thema bijeenkomsten 'omgaan met pesten' aan.

**Bonnie de Ligny helpt bij assertiviteit, omgaan met pesten en faalangst**



[burowelzijn@gmail.com](mailto:burowelzijn@gmail.com) / tel: 06-23589776 / [www.burowelzijn.nl](http://www.burowelzijn.nl)