 **Voortgezet onderwijs**

**Training: Faalangstreductietraining**

**Voor wie?**
De training in het omgaan met gevoelens van faalangst is er voor leerlingen die willen begrijpen wat faalangst is en technieken willen aanleren om faalangst te verminderen.

**Theoretische onderbouwing**

De cognitieve therapie van Beck (2011) en de rationeel-emotieve therapie (RET) van Ellis (2004) vormen de basis van deze training. In RET wordt het ABC schema toegepast. Dit schema gaat ervan uit dat gedachten (B) het gedrag en de emoties (C) in een situatie (A) bepalen. In de training wordt dit schema inzichtelijk gemaakt d.m.v. het G-schema: (Gebeurtenis-Gedachte- Gevoel- Gedrag- Gevolg) van Bögels en Appelboom (2008). Door aan de hand van dit schema kritisch naar de eigen gedachten te kijken, worden de leerlingen uitgedaagd om helpende gedachten te formuleren.

**Hoe?**
De training heeft een opbouw van verschillende onderwerpen en werkvormen om de faalangst meer inzichtelijk te krijgen. Door de kennis die deelnemers opdoen, zijn ze beter in staat om middels oefeningen de faalangst te doen verminderen. Ze krijgen ook een werkboek mee met theorie en thuisopdrachten. Ouder(s)/verzorger(s) en de aanmelders van school worden per week op de hoogte gebracht door wekelijkse mails van de trainer.

**Welke thema’s?**

Iedere groep is anders. We proberen de training zo veel mogelijk aan te laten sluiten bij de leerdoelen van de groep. Om je een beeld te geven volgt hier een aantal onderwerpen die binnen deze training aan de orde komen:

* Wat is faalangst? (cognitief, sociaal en fysiek)
* Wanneer heb ik last van faalangst?
* Welke niet-helpende gedachten heb ik?
* Hoe leer ik realistisch denken?
* Welke rol speelt mijn lichaamshouding?
* Ademhaling- en ontspanningsoefeningen
* Studiegewoonten
* Presenteren
* Toetsen maken
* Faalangst in sociale situaties
* Zelfvertrouwen

**Hoe vaak?**

Voordat de leerling gaat starten word hij/zij samen met ouder(s)/verzorger(s) uitgenodigd voor een individueel aanmeldingsgesprek. Hierin bespreken we de motivatie van de leerling om deel te nemen aan de training en de doelen waar de leerling aan zou willen werken.

De training  zelf duurt 8 tot 10 groepsbijeenkomsten.

Na de training sluiten we af met een eindgesprek waarbij ook ouder(s)/verzorger(s) worden uitgenodigd. In dit eindgesprek bespreken we wat de leerling geleerd heeft van de training.

**Waar?**

De trainingen worden aangeboden op de eigen school of een andere VO school. De exacte locatie hoor je tijdens het aanmeldingsgesprek.