

## Training: Faalangstreductie (FRT)

### Voor wie?

De training is er voor leerlingen die willen begrijpen wat faalangst is en technieken willen aanleren om faalangst te verminderen.

De training bestaat uit verschillende onderwerpen en werkvormen om (gevoelens van) faalangst te leren begrijpen en te herkennen. Door de kennis en ervaring die leerlingen opdoen via de oefeningen in de training leren zij omgaan met 'faalangstige' situaties.

### Welke thema's staan er centraal?

- 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
- Exposureoefeningen (doen wat spannend is)
- Zelfvertrouwen

### Achtergrondinformatie

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). Aan de hand van dit schema leren leerlingen naar de eigen gedachten te kijken en worden zij uitgedaagd om helpende gedachten te formuleren.

### Wat kun je verwachten?

**Kennismaking:** Voor de start van de training vinden we het fijn om met elkaar kennis te maken. Graag sluiten we aan bij de voorkeur van ouder(s)/verzorger(s) voor het voeren van het kennismakingsgesprek. Dit kan d.m.v. een gesprek op locatie, digitaal (via videobellen) of telefonisch.

Tijdens de kennismaking geven we graag meer uitleg over de training, is er ruimte voor vragen en staan we stil bij de eigen motivatie en leerdoelen van de leerling.

**Afronding:** Na de training delen we een eindevaluatie en is er de optie om in een eindgesprek terug te blikken op de training. We bespreken in dit gesprek wat de training heeft opgeleverd en welke oefeningen thuis en op school (als vervolg) ingezet kunnen worden.

### Duur en locatie?

- De training bestaat uit acht bijeenkomsten.
- We trainen in een gymzaal (in gemakkelijke kleren en op blote voeten)
- De training kan worden aangeboden op de school\* van de leerling of in het stadsdeel\*\*

\*De training op de school van de leerling, vindt in overleg met de school tijdens of na schooltijd plaats.

\*\*De training in het stadsdeel (wijkoverstijgend), vindt na schooltijd plaats. De locatie van de training wordt bekend gemaakt tijdens het kennismakingsgesprek.