

Groepspraktijk De Duizendpoot



Runkstersteenweg 118/8
3500 Hasselt

Overdemerstraat 10
3511 Kuringen

0478 56 49 46

www.duizendpoot-hasselt.be

Ik kan het! Faalangstraining voor kinderen (8-12 jaar)



Sommige kinderen ervaren een grote druk in prestatiesituaties (rond school, de sportclub, de jeugdbeweging, ...). Deze training is ontworpen speciaal om kinderen hier mee te helpen.

Door het volgen van deze training leer je bij jezelf faalangstsignalen herkennen, leer je inzicht te krijgen in de relatie tussen gebeurtenis, gedachten, gevoelens en gedrag, leer je niet in paniek te geraken, leer je door zelfcontrole invloed te krijgen op je eigen gedachtegang en leer je hoe je je kan ontspannen.

Dit zal in een groepje van max. 6 kinderen geoefend worden op **donderdag van 16u tot 17u30** (uren kunnen in samenspraak gewijzigd worden), o.l.v. Nathalie Van Roey, een kinder- en jeugdpsychologe.

De training gaat vooraf door een ouderbijeenkomst waarbij ook de ouders inzichten verkrijgen en tips om hun kind te ondersteunen.

Na afsluiting van de training vindt er nog een evaluatiemoment plaats. Deze momenten zullen later vastgelegd worden.

- Bijeenkomst 1 (donderdag 16 januari 2020): Kennismaking
 - ➔ Wat is faalangst? Hoe komt het dat ik faalangst heb? Kan ik er iets aan veranderen?
Tijdens deze eerste bijeenkomst maken we kennis met elkaar en krijg je een antwoord op deze vragen.

- Bijeenkomst 2 (donderdag 23 januari 2020): Anders leren denken
 - ➔ Tijdens de tweede bijeenkomst gaan we aan de slag met de 4 G's (gebeurtenis, gedachten, gevoelens en gedrag), waardoor je meer inzicht krijgt in het ontstaan van je gevoelens en gedragingen. Niet-helpende, negatieve gedachten worden uitgedaagd en we gaan op zoek naar helpende gedachten die ons kunnen helpen positiever en rustiger te blijven op de spannende momenten.
- Bijeenkomst 3 (donderdag 30 januari 2020): Denk jezelf sterk!
 - ➔ Met je gedachten kan je jezelf sterk denken. Deze zijn dus zeer belangrijk in de aanpak van faalangst. Helpende gedachten worden tijdens deze bijeenkomst geoefend en versterkt.
- Bijeenkomst 4 (donderdag 6 februari 2020): Helpend gedrag
 - ➔ Naast het aanpassen van je gedachten, kan je ook aanpassingen doen in je gedrag. Tijdens deze sessie gaan we op zoek naar helpend gedrag, gedrag dat je helpt om je angst te overwinnen.
- Bijeenkomst 5 (donderdag 13 februari 2020): Ontspan!
 - ➔ Iedereen reageert anders op faalangst. Sommigen gaan hun angst uit de weg of verstijven, anderen beginnen te trillen, hun ademhaling verandert, ze krijgen klamme handen of vergeten wat ze wilden zeggen. Vaak gaan deze gedragingen ook gepaard met piekermomenten. Kortom: Er treedt spanning op. Tijdens deze vierde sessie wordt bekeken welke uitwerkingen spanning kan hebben en leren we op welke manieren we (terug) kunnen ontspannen.
- Bijeenkomst 6 (donderdag 20 februari 2020): Zelf aan de slag (afsluiting)
 - ➔ Om de training af te sluiten gaan we aan de slag met de vragen van de jongeren en wordt er een plan opgesteld om faalangst te voorkomen en/of te bestrijden. Ook kunnen ze materialen bekijken en uitproberen die hierbij kunnen helpen.
- Boostersessie (donderdag 19 maart 2020)
 - ➔ Na ongeveer één maand komen we opnieuw samen om de afgelopen periode te evalueren en samen te bekijken wat er al goed lukte en wat er nog moeilijk was. We herhalen de geziene technieken en we gaan aan de slag met moeilijke situaties.

Kostprijs: 280 euro (40 euro/sessie van 1,5u; kan in 2 schijven betaald worden)

Inschrijven en info: nathalie@duizendpoot-hasselt.be