



Faalangsttraining

Je bibbers de baas

Doelgroep

Kinderen tussen 8 en 12 jaar die last hebben van faalangst. Kinderen die angstig worden als ze iets moeten presteren, of als ze denken dat ze iets moeten presteren, omdat ze bang zijn dat het hen niet gaat lukken.

Doel

De training 'Je bibbers de baas' heeft als doel om faalangst te verminderen, door kinderen te leren omgaan met hun angst.

Bij deze training leren kinderen:

- signalen van faalangst herkennen bij zichzelf
- niet in paniek raken als er iets gaat gebeuren dat ze spannend vinden
- zich ontspannen
- gevoelens herkennen
- inzicht krijgen in de relatie tussen gebeurtenis, gedachten, gevoelens en gedrag
- negatieve 'bibbergedachten' omzetten in positieve 'helpergedachten'

Werkwijze

In een groepje van 4 kinderen wordt op een speelse wijze geoefend. Tijdens de training is er veel ruimte voor het bespreken en oefenen van situaties die elk kind persoonlijk lastig vindt.

Kinderen kunnen in een groep ook veel van elkaar leren. Er is daarnaast ook aandacht voor een aantal sociale vaardigheden (assertiviteit, omgaan met complimenten) en ontspanningsoefeningen.

Wij kiezen bewust voor een klein groepje van slechts 4 kinderen opdat elk kind de nodige individuele opvolging krijgt. Daarnaast wordt het proces van elk kind regelmatig op een teamoverleg besproken en wordt er een individuele effectmeting gedaan.

De training wordt begeleid door een psychologe. Ouders worden nauw betrokken.

Na de reeks groepssessies wordt in een evaluatiegesprek met de ouders de evolutie van het kind besproken. Er worden ook tools meegegeven waarmee ouders aan de slag kunnen als in het dagelijkse leven faalangst de kop op steekt.

Praktische informatie

- 9 sessies van 1,5u die doorgaan op donderdag van 17u15 tot 18u45.
- kostprijs 9 sessies, werkmap en evaluatiegesprek: 320€ (intakegesprek voor kinderen die nog niet bij ons gekend zijn: 60€)
- sommige mutualiteiten bieden een beperkte terugbetaling
- een groepje kan van start gaan bij 4 inschrijvingen.

Informatie en inschrijven

Voor informatie en/of inschrijvingen neem gerust contact met ons op.

Telefoon: 015/21 19 84

E-mail: info@andare.be