



Andare  
Multidisciplinaire praktijk  
voor diagnostiek en therapie

# Faalangstraining

## Doelgroep:

Voor kinderen tussen 8 en 12 jaar die last hebben van faalangst. Kinderen die angst hebben om te falen als ze iets moeten presteren of denken dat ze iets moeten presteren. Ze zijn bang om ergens in te mislukken, fouten te maken en/of afgewezen te worden.

## Doel:

De training heeft als doel om faalangst te verminderen, door kinderen te leren omgaan met hun angst.

Bij deze training leren kinderen:

- wat faalangst is en signalen hiervan herkennen bij zichzelf
- zich ontspannen
- gevoelens herkennen
- de relatie tussen gebeurtenis, gedachte, gevoel en gedrag begrijpen
- het verschil tussen positieve gedachten en negatieve gedachten begrijpen
- negatieve gedachten in positieve gedachten omzetten
- oplossingen bedenken
- ...

## Werkwijze:

In een groepje van vier kinderen gaan we samen op weg en leren we stap voor stap beter omgaan met faalangst. De training bestaat uit 9 sessies waarin op een speelse manier wordt geoefend. Er is veel ruimte om situaties te bespreken die elk kind persoonlijk lastig vindt. Daarnaast gaan we ook op een meer actieve manier oefenen aan de hand van expressie-oefeningen, ontspanningsoefeningen,... Door ervaringen uit te wisselen en samen te oefenen, leren kinderen van elkaar. We kiezen bewust voor een kleine groep zodat ieder kind voldoende aan bod kan komen en de nodige individuele aandacht en opvolging krijgt.

Na elke sessie krijgen de ouders een samenvatting van wat aan bod kwam alsook een opdracht voor het kind om thuis mee aan de slag te gaan. Ouders worden gezien als belangrijke partner en worden nauw betrokken. Aan het einde van het traject volgt een evaluatiegesprek waarbij de evolutie van het kind wordt besproken.

## Praktische informatie:

- 9 sessies van 1,5u die doorgaan op zaterdag van 14u tot 15u30
- kostprijs 9 sessies, werkboekje en evaluatiegesprek: 340€  
(intakegesprek voor kinderen die bij ons nog niet gekend zijn: 60€)
- sommige mutualiteiten bieden een beperkte terugbetaling
- een training 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 0476/93 11 84**

**E-mail: roxanne@andare.be**

