

Meedoen aan een training is geen garantie voor verandering. Er wordt veel gezegd, verteld en geoefend, maar veranderen zul jij zelf moeten doen !

Jij bent diegene die in actie moet komen, de ander kan jou alleen ondersteunen.

Ook al is het soms moeilijk, zet dan door! Er heeft nog nooit iemand zijn gedrag veranderd zonder fouten te maken! Van fouten kun je leren om het de volgende keer anders te doen!

Samen, met hulp van elkaar, kun je een gewoonte veranderen.

Als je wil, is er heel veel mogelijk!

Marjolein Pol

LEVEN
IS MEERVOUD VAN
LEF

Loeje

PRESTIGIE 2014-2015



06 17 43 97 84

info@impact-jongerentraining.nl

www.impact-jongerentraining.nl



Lid van:
IBMT

En nu dan?

Faalangstreductie training
Leren omgaan met faalangst!



IMPACT

TRAINING & COACHING VOOR JONGEREN

Gecertificeerd door:

Je gaat mee doen aan een training van Impact. Jij maakt de training mee en weet dus wat er gebeurt. Je ouders zijn er niet bij, maar ook voor hen is het belangrijk om te weten wat jij tijdens de training leert. Door deze folder te lezen, begrijpen ze beter wat jij meemaakt en kunnen zij je thuis beter helpen en ondersteunen in alles wat je leert.

Een toneelspel, iedereen doet mee. "Jan, jouw beurt joh!" Plotseling staat het zweet in zijn handen, z'n hart bonst: "Hallo mensen! Willen jullie -eh- willen jullie...". Verdorie, daarnet wist hij het nog zo goed. "Dat heb ik nou altijd", denkt hij. "Ik kan zoiets gewoon niet". Jan is zo bang om fouten te maken, dat juist alles mislukt. Anderen denken dan dat hij het niet kan en op den duur gaat hij het zelf geloven.

Vrijwel iedereen heeft in meerdere of mindere mate last van faalangst. Onderzoek wijst uit dat tussen de 10% en 13% van alle jongeren tussen 12 en 14 jaar last hebben van faalangst!

Wat is faalangst?

Veel mensen hebben last van faalangst, soms zelfs zonder dat ze het zelf weten. Ze zijn bang fouten te maken, te mislukken. Meestal gaat iemand zich nogal rot voelen als hij angst heeft. Als je bang bent verandert er iets in je lichaam. Je gaat zweten, je hart gaat bonzen. Doordat je bloed sneller gaat stromen kun je sneller reageren, maar minder snel denken. Letterlijk is faalangst de angst om te falen. Je bent bang dat er ondanks een goede voorbereiding een mislukking volgt.

Waarom kun je faalangst herkennen?

Meestal denken we dat faalangst aan de buitenkant te herkennen is aan verlegen en teruggetrokken gedrag. Maar er zijn ook andere vormen van gedrag bij faalangst. Sommige mensen worden juist agressief of spelen de clown als het voor hen spannend wordt. Faalangstige mensen hebben vaak een negatief zelfbeeld. Niks over zichzelf is oké. Als ze een succesje hebben geboekt komt dat door geluk of doordat de "taak" gemakkelijk was. Complimenten kunnen ze niet verdragen en nemen ze ook niet aan, zelfs niet na enig aandringen.

Waar komt faalangst vandaan?

Op de eerste plaats zit ieder mens "anders in elkaar". Met de geboorte wordt een uniek mens geboren, die op een eigen manier gaat reageren op gebeurtenissen in het leven.

Daarnaast is bekend dat een negatieve gebeurtenis aanleiding kan geven om daarna meer faalangstig te zijn dan daarvoor. Ook ontstaat meer faalangst in een omgeving waar vooral aandacht is voor presteren en niet wordt gekeken naar de inzet die je daarvoor moet leveren.

Wat komt er in de training naar voren?

In de training bekijken we samen welke vorm van faalangst de jongere het meest tegenkomt. De jongere zal ervaren dat hij hier niet alleen in staat. Er worden ontspanningsoefeningen en adem oefeningen behandeld om vervolgens te werken aan het herkennen van de faalangst en het denken-voelen-doen in situaties te bespreken. Er wordt duidelijk aandacht besteedt aan het zelfvertrouwen, vertrouwen en de waarde die de jongere aan zichzelf geeft. Het "nee-zeggen" en de sociale weerbaarheid komen gedurende de hele training aan bod.

De jongere werkt de gehele training met een persoonlijk doel, zijn doel! Samen zullen we bekijken wat er nodig is om dit doel te behalen.

Enkele tips:

- Negeer de angsten van de jongere niet.
- Bescherm de jongere niet te veel, hij heeft een eigen keuze en verantwoordelijkheid.
- Wijs de jongere niet af! Zorg ervoor dat hij zich niet eenzaam voelt.
- Maak de bange jongere niet belachelijk, straf hem niet omdat hij bang is.
- Breng de jongere niet onder dwang in een situatie waar hij bang voor is.
- Betrek de jongere niet in uw eigen angsten!
- Geef de jongere steeds meer vertrouwen in zichzelf en zijn kunnen!
- Prijs zijn prestaties, ongeacht hoe klein deze zijn (zonder te overdrijven).
- Laat de jongere merken dat u altijd van hem zult houden en dat u hem altijd zult beschermen.
- Luister geduldig naar de jongere en toon begrip voor zijn/haar angsten. Leg uit dat het niet nodig is bang te zijn!
- Stel de jongere in de gelegenheid zijn angsten te overwinnen.
- Zorg ervoor dat het onderwerp faalangst open bespreekbaar is met uw kind. Zo zal hij de steun van u ervaren.