

# Beter leren omgaan met faalangst

## BOF-training



Herkent U dit als leerkracht? De perfectionistische leerling die de lat erg hoog legt voor zichzelf en veel spanning ervaart op momenten dat er prestaties verwacht worden zoals bij toetsen. De ongeïnteresseerde leerling met uitstelgedrag of de leerling die blokkeert en daardoor lagere resultaten haalt dan verwacht? Mogelijk is hier sprake van faalangst. Uit onderzoek blijkt dat ruim 10% van de schoolgaande jeugd last heeft van faalangst. Gelukkig bestaat er een goed trainingsprogramma om deze kinderen beter om te leren gaan met hun faalangst: de BOF training.

### Omschrijving training

De leerlingen leren wat faalangst is en hoe hun lichaam reageert op spannende momenten. Door ontspannings- en ademhalingsoefeningen te doen, helpende gedachten te formuleren (G denken) en een aantal andere strategieën toe te passen, oefenen de leerlingen om deze momenten van faalangst positief te beïnvloeden. Het werken in een groep zorgt voor herkenning, erkenning en leren van elkaar.

### Wat levert het op?

- De leerling krijgt meer grip op faalangst.
- Leerling is zich bewust van gedachten en gevoelens die spanning opleveren.
- Leerling kan beter aangeven hoe de spanning niet te laten oplopen.
- Zelfvertrouwen neemt toe, kan hierdoor beter met spanning omgaan.

## Data

- Voorafgaand aan de training is er een informatiebijeenkomst voor ouders en leerkrachten op dinsdag 27 maart van 17.00 tot 17.45 uur.
- Daarna volgt er een individueel intakegesprek met het kind en zijn/ haar ouders. Deze gesprekken zullen op dinsdag 3 april of donderdag 5 april na schooltijd plaatsvinden.
- De training bestaat uit 8 bijeenkomsten van 75 minuten.
- De training wordt verzorgd door 2 trainers en de groep bestaat uit minimaal 8 en maximaal 12 kinderen uit groep 7-8.
- De training vindt plaats in de periode 9 april tot en met 18 juni, op maandag van 8.45 tot 10.00 uur.
- Tijdens de training krijgen de kinderen regelmatig een korte huiswerkopdracht.
- Na afronding van de training volgt er een individueel evaluatiegesprek met het kind, ouders en de leerkracht.

## Locatie:

Alle bijeenkomsten en gesprekken vinden plaats op de Lupinestraat 14 in Eindhoven.

Interesse? Wilt u graag meer informatie of een offerte ?

Neem contact op met [anne-marie.tomassen@aloysiusstichting.nl](mailto:anne-marie.tomassen@aloysiusstichting.nl) (06-5203245)  
of [birgith.garenfeld@aloysiusstichting.nl](mailto:birgith.garenfeld@aloysiusstichting.nl) (06-81288514)