

Training

FAALANGST REDUCTIE



IMW REGIO TILBURG

maatschappelijk werk & trainingen



Ben je vaak zenuwachtig voor een toets, ga je met buikpijn naar school voor een presentatie of durf je geen vragen te stellen uit angst om iets stoms te zeggen? Dan is de faalangstreductie training wat je nodig hebt.

Is deze training voor jou?

Deze training is voor jongeren die spanning voelen als ze moeten presteren of in sociale situaties zijn. Misschien krijg je stress van toetsen, presentaties of beoordelingen. Het kan ook zijn dat je blokkeert op belangrijke momenten, terwijl je juist wilt laten zien wat je kunt. Soms gaat leren thuis goed, maar lukt het niet tijdens een toets. Of je krijgt een black-out.

De training is ook geschikt als je het moeilijk vindt om vragen te stellen in de klas, contact te maken met anderen of voor een groep te praten. Sommige jongeren vermijden dit soort situaties, omdat ze bang zijn om fouten te maken of iets 'stoms' te zeggen.

Ook als je perfectionistisch bent, vaak denkt dat het niet goed genoeg is, of veel bezig bent met wat anderen van je vinden, kan dat spanning geven. Die spanning kun je ook in je lichaam voelen, bijvoorbeeld door blozen, zweten of trillen.

Merk je dat deze spanning je tegenhoudt bij school, leren of je zelfvertrouwen? Dan kan deze training je helpen.

Wat leer je in deze training?

Tijdens de training leer je hoe je beter kunt omgaan met spanning bij presteren en in sociale situaties. Je leert wat stress met je lichaam doet en hoe je spanning eerder kunt herkennen. Daarna oefen je met praktische tips om minder spanning te voelen, zodat je rustiger blijft op spannende momenten.

Je gaat ook werken aan je gedachten. Je leert negatieve gedachten herkennen, zoals twijfels over jezelf of angst om te falen. Daarna oefen je om deze gedachten te veranderen in helpende gedachten die je juist sterker maken.

Het doel van de training is dat je met meer rust en zelfvertrouwen omgaat met moeilijke situaties. Zo kun je beter jezelf zijn op school en in contact met anderen.

Praktische informatie

De training bestaat uit 5 bijeenkomsten. Iedere bijeenkomst duurt anderhalf uur. De groep bestaat uit maximaal 10 deelnemers. Het fijne van een groep is dat je vooral veel van elkaar kunt gaan leren.

Deze training is gratis voor jongeren uit de gemeente Tilburg, Dongen en Goirle.

Vanuit gemeente Goirle meld je je aan via het Stevig Lokaal Team Goirle (SLT): sociaaldomein@goirle.nl.

Meer informatie of aanmelden

Wil je meer informatie of wil je aanmelden voor deze workshop? Neem dan contact op met de afdeling Trainingen van IMW regio Tilburg. Bel ons op

013 - 583 95 10 of stuur een mail naar trainingen@imwregiotilburg.nl.

