

Training **FAALANGST BASISONDERWIJS**



IMW REGIO TILBURG

maatschappelijk werk & trainingen



Ben je vaak zenuwachtig voor een toets, ga je met buikpijn naar school omdat je een spreekbeurt hebt? Durf je geen vragen te stellen, omdat je bang bent iets stoms te zeggen? Dan is de faalangsttraining misschien wat voor jou.

Je spanning de baas – groep 5 en 6

Deze training is voor leerlingen van groep 5 en 6 die last hebben van stress, spanningen en prestatiedruk.

Wat leer je in deze training?

Spanning slaat vaak op het lichaam. Daarom praten we in deze training niet alleen, maar gaan we vooral dóen. Kinderen leren:

- lichaamssignalen te herkennen (wat gebeurt er in mijn lijf?).
- de koppeling naar hun emoties te begrijpen.
- oefeningen voor emotieregulatie (hoe word ik de spanning de baas?).

Het doel is dat deze leerlingen met meer zelfvertrouwen en rust in de klas en in het leven staan.

Je bibbers de baas – groep 7 en 8

Deze training is voor leerlingen van groep 7 en 8 die stress en spanning ervaren in de klas.

Wat leer je in deze training?

Je leert dat jouw gedachtes super belangrijk zijn. Je leert hoe je kunt focussen op alles wat wél goed gaat en hoe je meer vertrouwen krijgt in jezelf.

Je krijgt tips en tricks hoe jij jezelf goed kunt voorbereiden, waarbij er minder ruimte is voor negatieve gedachtes. We oefenen hoe je angstsignalen en gevoelens kunt herkennen. Je leert hoe je meer vertrouwen krijgt in jezelf en hoe je kunt ontspannen.

We maken gebruik van het werkboek 'Je bibbers de baas' van Marianne van der Zalm-Grisnich.

Praktische informatie

Deze trainingen zijn bedoeld voor kinderen van het basisonderwijs. De groep bestaat uit zes tot acht kinderen. Het fijne van een groep is dat je vooral veel van elkaar kunt gaan leren. Voordat de training begint is er een kennismakingsgesprek met ouders en kind en na afloop is er een eindgesprek.

De training 'Je spanning de baas' bestaat uit zeven bijeenkomsten, na schooltijd. Iedere bijeenkomst duurt 5 kwartier.

De training 'Je bibbers de baas' bestaat uit negen bijeenkomsten, na schooltijd. Iedere bijeenkomst duurt anderhalf uur.

Deze training is gratis voor kinderen uit de gemeente Tilburg, Dongen en Goirle. Bij de training 'Je bibbers de baas' betaal je € 25,00 voor het werkboek.

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.

