

## Faalangstreductietraining

Ben jij erg gespannen als je een proefwerk of werkstuk moet maken? Of als je voor het eerst naar je stage moet en nieuwe mensen gaat ontmoeten? Zie je daar erg tegenop en ben je bang dat je dit goed zal gaan? Dan heb je misschien last van faalangst. Dat kan je behoorlijk dwars zitten en je soms blokkeren om aan nieuwe dingen te beginnen. Een faalangstreductietraining kan je misschien helpen.

### Voor wie

De faalangstreductietraining is bedoeld voor MBO studenten die zonder duidelijke reden (te)veel spanning voelen als er een prestatie van ze wordt verwacht. Je bent gemotiveerd dit te veranderen en je in te zetten.

### Doel

Na het volgen van de training heb je minder last van faalangst. Je herkent de stress en spanning die dit oproept en je weet beter hoe je daar mee om kunt gaan. Je krijgt meer zelfvertrouwen. Je bent minder bang voor moeilijke situaties .

### Hoe doen we dat?

De training bestaat uit minimaal 6 bijeenkomsten van 1,5 uur. In de training leer je de situaties herkennen waarin je het meest last hebt van faalangst. En, heel belangrijk, je leert hoe je op een andere manier met deze situatie om kunt gaan zodat de faalangst minder wordt. Je zet jouw eigen talenten en kwaliteiten op een positieve manier in. Zo krijg je meer zelfvertrouwen en doe je positieve ervaringen op. Stap voor stap werk je aan meer balans in je lichaam en geest.

Als het nodig is, zijn er extra bijeenkomsten mogelijk voor specifieke onderwerpen of voor extra oefening. De training wordt afgesloten met een terugkombijeenkomst.



Meer informatie:  
Manon de Rooij en Djahina Parisius  
FRT-MBO@oktamsterdam.nl