

# Beter Omgaan met Faalangst

TRAINING

ik kan dit echt niet...

trillende handen

hartkloppingen

zweethanden bij toetsen

buikpijn

smoesjes

je voelt je bekeken

rood hoofd

je wilt liever niks hardop in de klas vertellen

kan ik hier maar onderuit komen...

**Herken je dit? Dan is een training Beter Omgaan met Faalangst (BOF) misschien iets voor jou! BOF-training staat voor training Beter Omgaan met Faalangst.**

Onder andere omdat je bij alle vakken moet presteren, kan er faalangst ontstaan. Deze faalangst zorgt er vaak voor dat je niet op je niveau presteert en je misschien regelmatig niet zo goed voelt. Je leert tijdens deze training beter om te gaan met faalangst.

Geef aan bij iemand die je vertrouwt dat je misschien last hebt van faalangst. Je kunt het vertellen tegen je ouders, tegen je mentor of een docent die jij vertrouwt. Zij kunnen dan contact opnemen met de trainers. Samen bekijken jullie dan of de BOF-training jou iets te bieden heeft.

*"Als ik negatief denk, probeer ik mijn gedachten om te zetten en dat lukt meestal."*

ontdek je kracht

# Beter Omgaan met Faalangst

TRAINING

## Voor wie is deze training bedoeld?

De BOF-training is voor leerlingen die door hun faalangst niet op hun niveau presteren en/of zich regelmatig te onzeker voelen. Zij zijn bang om te falen, tekort te schieten of om aan bepaalde verwachtingen van zichzelf of van anderen niet te kunnen voldoen.

Zij zien erg op tegen bv. toetsen, spreekbeurten, bepaalde opdrachten en andere overhoringen. Ook kunnen leerlingen met faalangst last krijgen van allerlei lichamelijke klachten, zoals transpireren, hartkloppingen, hoofd-/buikpijn en slapeloosheid.

## Tweede klassen

In het tweede jaar worden alle leerlingen getest op faalangst. De mentor selecteert uit deze test leerlingen die aangemeld worden voor een gesprek met de trainers. Zij kijken vervolgens of de BOF-training geschikt is voor de leerling.

## De training

- vindt plaats onder schooltijd;
- bestaat uit ongeveer 10 bijeenkomsten en 10 leerlingen;
- biedt handvatten hoe je met faalangst om kan gaan.

## De trainers

- zijn opgeleid om deze training te geven;
- maken afspraken met de groep, zodat iedereen zich veilig kan voelen en niemand iets doorvertelt;
- kunnen faalangst niet wegnemen, maar geven tips over hoe je ermee om kunt gaan;
- begeleiden tijdens deze training de leerlingen;
- organiseren ook een bijeenkomst met ouders.

Voor vragen: mail naar [zorg@jfc.nl](mailto:zorg@jfc.nl)