

Faalangst training

“Je bibbers de baas” is een speciale training die kinderen van ongeveer 9 tot en met 12 jaar van hun faalangst af kan helpen. De training is ontwikkeld door Marianne van der Zalm-Grisnich. De training maakt gebruik van de basis van de cognitieve gedragstherapie en de ontspanningsoefeningen van Bernstein. Tijdens de training leren de kinderen aan de hand van oefeningen verschillende vaardigheden en technieken die hen helpen met hun faalangstige gevoelens. De oefeningen hebben betrekking op het herkennen van de gevoelens, lichamelijke reacties, de rol van de gedachten op je gedrag, exposure, aangeleerde hulpeloosheid en een aantal sociale vaardigheden (o.a. assertiviteit, omgaan met complimenten).

Intake

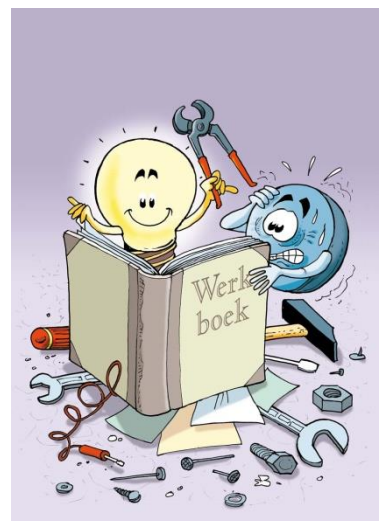
Voor aanvang van de training vindt eerst een intakegesprek plaats met ouders en kind. We bespreken dan de hulpvraag en hoe uw kind thuis en op school functioneert.

Opbouw van de training

De training ‘Je bibbers de baas’ bestaat uit tien lessen van 90 minuten. Er kunnen maximaal acht kinderen aan de training meedoen.

Zo is de training opgebouwd:

1. Kennismaking. Wat is faalangst? Groepsnaam en groepsregels verzinnen.
2. Wat zegt je gevoel? Welke situaties roepen spanning op? Hoe voel je dat? Leren over de vier basisgevoelens.
3. Wat denk je? Leren over het GGGG-schema, de samenhang tussen de gebeurtenis, gedachte, gevoel en gedrag.
4. Aan het werk met de vier G's. Voor jezelf leren opkomen.
5. Mijn leerpunten en ontspanningsoefeningen.
6. Anders leren denken. Gedachten leren veranderen. “Nee”, leren zeggen.
7. Denk jezelf sterk. Bibber- en Helper gedachten opstellen.
8. Je gereedschap gebruiken.
9. Laat je helpen.
10. Afscheid en diploma-uitreiking.



Ouders

Naast de 10 lessen voor de kinderen zijn er ook 2 ouderavonden van een uur. Tijdens deze avonden krijgen de ouders inhoudelijke informatie over het verloop van de training en zullen verschillende onderwerpen aan bod komen. Denk aan:

- Hoe functioneert mijn kind tijdens de trainingen?
- Wat kan ik thuis doen om mijn kind te ondersteunen?
- Ervaringen uitwisselen met andere ouders.

Data, locatie en tijden

De faalangst training wordt gegeven op de woensdagmiddag van 13:00 tot 14:30 op onze locatie in Nootdorp

- Bijeenkomst 1: 15 april 2020
 - Bijeenkomst 2: 22 april 2020
 - Bijeenkomst 3: 13 april 2020
 - Bijeenkomst 4: 20 mei 2020
 - Ouderavond 1: 20 mei 2020 (van 18:30 tot 19:30)
 - Bijeenkomst 5: 27 mei 2020
 - Bijeenkomst 6: 03 juni 2020
 - Bijeenkomst 7: 10 juni 2020
 - Bijeenkomst 8: 17 juni 2020
 - Ouderavond 2: 17 juni 2020 (van 18:30 tot 19:30)
 - Bijeenkomst 9: 24 juni 2020
 - Bijeenkomst 10: 01 juli 2020
- Eventuele uitloopbijeenkomst: 8 juli 2020

Als u denkt dat deze training iets voor uw kind is, kunt u een mail sturen naar administratie@praktijkvergne.nl of bellen naar het secretariaat op 070-7709060.