

Training Bewust Omgaan met Faalangst (BOF-training)

Wanneer het belangrijk is voor leerlingen om te werken aan zelfvertrouwen, zelfbewustzijn, positief denken en ontspanning met als doel om faalangst te verminderen.

Wanneer

De training Bewust omgaan met Faalangst (BOF-training) is geschikt voor leerlingen die last hebben van overmatige spanning rondom schooltaken, waardoor zij niet optimaal functioneren of presteren op het niveau, dat haalbaar is als die spanning er niet zou zijn of als de spanning (een stuk) minder zou zijn.

Faalangstige leerlingen denken veelal vanuit een negatief zelfbeeld. Niet alle leerlingen met faalangst hebben een negatief zelfbeeld, maar het gevaar om dit te ontwikkelen is aanwezig. Het accent in hun denk-en voelpatroon ligt op de mislukking, niet op het succes. Het streven is dat na het volgen van de training het zelfbewustzijn van de leerling is vergroot en dat ze met meer (zelf)vertrouwen en minder spanning op een positievere manier met schooltaken om kunnen gaan.

Toepassingsmogelijkheden

De training heeft als doel het bewust omgaan met faalangst. Er wordt onder meer aandacht besteed aan manieren waarop leerlingen spanning in hun lichaam kunnen verminderen en hoe ze negatieve en/of irreële gedachten kunnen omzetten naar persoonlijke en reële gedachten.

Doelgroep:

Leerlingen van groep 7 of 8 van de basisschool en 1^e jaars leerlingen van het voortgezet onderwijs. Ook is er een BOF-examentraining voor leerlingen, die in hun examenjaar zitten.

Werkwijze

In het *basisonderwijs* bestaat de training uit tien bijeenkomsten van een uur.

In het *voortgezet onderwijs* bestaat de training uit zes bijeenkomsten van anderhalf uur.

Voorafgaand aan de training vindt een ouderbijeenkomst plaats waarin ouders worden geïnformeerd en geïnstrueerd. Om de transfer van de training naar de dagelijks praktijk te bevorderen is het aan te bevelen dat een leerkracht/ docent participeert tijdens de training.

De leerkracht/docent draait dan mee als co-trainer.

De BOF-training wordt zowel in-service op locatie van de school of het samenwerkingsverband aangeboden, als op basis van individuele inschrijving. De training wordt dan gegeven op één van de locaties van de dienst AB van REC Vierland in Oss, Nijmegen of Tiel. U kunt hiervoor via ons secretariaat een inschrijfformulier opvragen (024-3602430). Bij een minimaal deelnemersaantal van vier personen zal de training opgestart worden.

Kosten

Bij een in-service-aanbod op locatie van de school of het samenwerkingsverband kost de beschreven BOF-training €1200,-. De school kan kosteloos een co-trainer mee laten draaien. Uitbreiding of versobering van dit aanbod is altijd bespreekbaar, er zal dan een offerte op maat gemaakt worden. Bij individuele inschrijving zijn de kosten € 250,- per persoon. Bij leerlingen met leerlinggebonden financiering ('een Rugzakje') is het mogelijk de kosten (deels) uit de Rugzak-gelden te betalen.

Meer informatie

Contactpersoon: Manfred Postma, ambulante begeleider

Telefoonnummer: 06- 138 39 524

Email: Manfred.postma@vierland.nl