

## Groepstraining

<b>Training</b>	faalangstreductie
<b>Trainers</b>	Nicole Wessels van Kinderen in hun kracht <a href="http://ww.kindereninhunkracht.nl">ww.kindereninhunkracht.nl</a>
<b>Doelgroep</b>	De faalangstreductietraining is speciaal voor leerlingen uit <b>leerjaar 1 2 en 3</b> die: meer weerbaar willen worden, een groeimindset willen ontwikkelen, minder faalangstig willen zijn en een beter zelfbeeld willen krijgen.
<b>Aantal deelnemers</b>	6-8 leerlingen
<b>Omschrijving</b>	<p>De faalangst training bestaat uit 6 trainingen van 1 uur. Mindset is het Engelse woord voor overtuiging en staat voor de manier waarop je over jezelf denkt. Voornamelijk over je intelligentie en over je kwaliteiten. Een groeimindset gaat ervan uit dat je je kunt ontwikkelen en dat fouten maken erbij hoort. Als je een vaste mindset hebt, vind je het ingewikkeld om fouten te maken en daardoor kun je faalangst ontwikkelen. Mensen met een vaste mindset vinden het ook vaak moeilijk om met feedback om te gaan en gaan uitdagingen uit de weg. Ze zijn ervan overtuigd dat ze toch niet beter kunnen worden en vergelijken zichzelf constant met anderen. Deze angst om te falen staat het presteren in de weg.</p> <p>Tijdens de training kijken we naar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• de vaste en de groeimindset</li> <li>• belemmerende overtuigingen/ gedachten</li> <li>• omgaan met spanningen; herkennen en reguleren</li> <li>• herkennen en erkennen van emoties en het reguleren hiervan</li> <li>• kennis over het brein bij spanning en leren</li> </ul>
<b>Doel</b>	Om leren gaan met spanningen en belemmerende overtuigingen en gebruik maken van een groeimindset en gezonde coping strategieën aanleren.
<b>Plek</b>	Skills lokaal 204
<b>Data en tijden</b>	<p><b>Dag en tijdstip:</b> Dinsdag ochtend van 9.15-10.15</p> <p><b>Data:</b> 31 okt, 7nov, 21 nov, 28 nov, 12 dec, 19 dec</p>
<b>Afstemming met/terugkoppeling aan ouders en mentor</b>	<p>De trainer plant samen met de ondersteuning coördinator een intake en evaluatiegesprek met de leerling en de ouders. Als de leerling het prettig vindt als de mentor ook aanschuift mag dat uiteraard.</p> <p>De ondersteuning coördinator verzorgt de terugkoppeling aan mentor via verslaglegging in magister.</p>
<b>Aanmelding</b>	Aanmelding kan via de mentor middels een aanvraagformulier voor ondersteuning.

