



INCLUSIE IN-ZICHT

sig-net.be

## Faalangst? Coachen naar zelfvertrouwen én zelfcontrole!

Code 039

|                             |                                      |
|-----------------------------|--------------------------------------|
| Type vorming                | Studiedag                            |
| Code                        | 039                                  |
| Wanneer                     | 20/01/2015                           |
| Uur                         | 09:30 tot 16:30                      |
| Waar                        |                                      |
| Prijs                       | € 67,00 - € 56,00 voor participanten |
| Uiterste inschrijvingsdatum | 18/01/2015                           |
| Aantal uren vorming         | 6,00 uur                             |

### Extra info

#### Inhoud

Faalangst is enerzijds een zeer gekend, maar anderzijds nog steeds een zeer miskend probleem, waar veel kinderen én volwassenen onder lijden. Gekend omdat het zo herkenbaar is: zijn we niet allemaal een beetje faalangstig? Miskend omdat er toch maar weinig systematische coaching gebeurt, zeker in een beginfase. 'Het groeit er wel uit', 'Ik heb dat ook gehad', 'Het is geen stoornis', 'Het is een beetje eigen aan de persoon', zijn onderliggende opvattingen waardoor ouders, artsen, pedagogen er vaak wat licht overheen gaan. Vooral bij leerstoornissen is faalangst vaak een secundaire, versterkende problematiek.

Tijdens deze studiedag gaan we aan de hand van twee casussen (een kleuter en een lagereschoolkind) in op wat faalangst is, wat de oorzaken en gevolgen kunnen zijn, en welke strategieën aangewezen zijn.

Deelnemers wordt gevraagd mee hypothesen en een plan van aanpak te bedenken. Aan de hand van een video wordt gedemonstreerd hoe een gesprek over faalangst op de eerste lijn kan verlopen. We trainen in het communiceren over faalangst aan de hand van het prestatie-motivatiemodel van Depreeuw, en in het motiverend interviewen. Er worden speelse technieken gedemonstreerd voor het leren omgaan met storende cognities en het opbouwen van zelfvertrouwen. Zelfcontroletechnieken op vlak van studie-inzet en -methode, ademhaling en relaxatie zijn essentiële onderdelen, net zoals exposure in vitro (en in vivo) en het klaarmaken van een EHBO-kistje!

Uiteraard maken we ook tijd voor de manier waarop de omgeving (ouders, leerkrachten) ingeschakeld kan worden.

#### Begeleiding

Ingrid Coosemans (klinisch psycholoog) heeft een privé-praktijk als gedragstherapeut. Verder is ze lector aan de KHLeuven (Bachelor Sociale Readaptatiewetenschappen) en docent aan het CVO van de Sociale Hogeschool Heverlee.

#### Doelgroep

Deze studiedag is geschikt voor iedereen die geplaatst is om systematisch een kleuter, lagere of secundaire schoolkind of +18jarige met faalangst te coachen. We verwachten vooral deelnemers die een casus in het achterhoofd hebben en concreet faalangstig gedrag kunnen beschrijven. Er is geen voorkennis vereist.