

YosoY Training Coaching & Advies

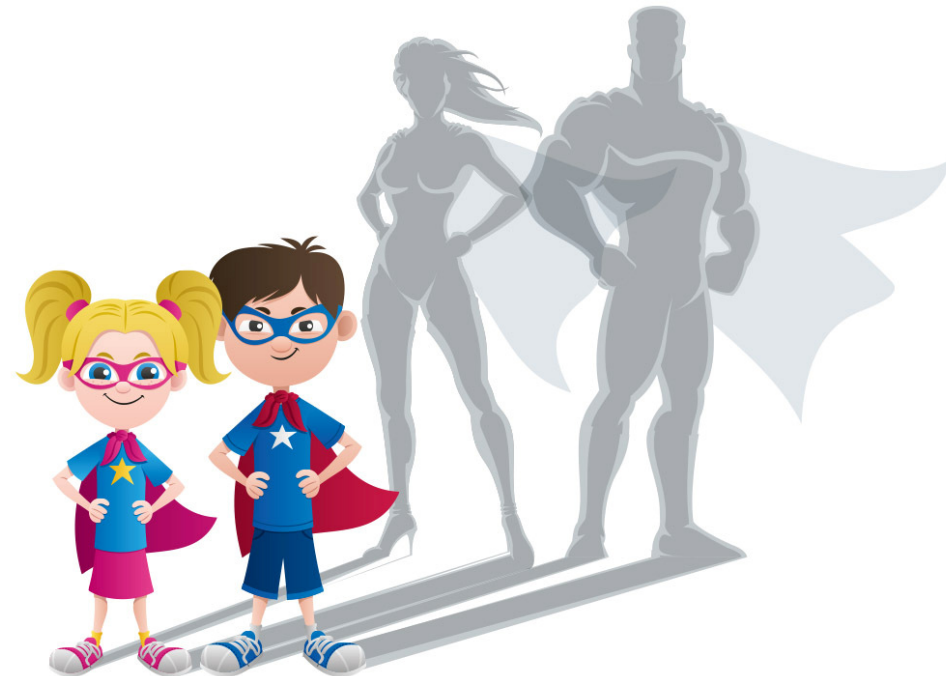
YosoY Training Coaching & Advies richt zich op het coachen en trainen van kinderen en jongeren op het gebied van assertiviteit, zelfvertrouwen, communicatie en persoonlijke ontwikkeling. Een goede persoonlijke ontwikkeling ligt tenslotte ten grondslag aan geluk en succes voor nu en voor later.

Omdat volwassenen bij de ontwikkeling van kinderen en jongeren een belangrijke rol vervullen, verzorgt YosoY ook workshops voor ouders en studieavonden/-dagen voor beroepskrachten. Ook adviseert YosoY scholen en instellingen die met kinderen werken bij hun beleid op het gebied van sociale weerbaarheid en sociale vaardigheid (bijvoorbeeld bij het opstellen en implementeren van antipestbeleid).

YosoY is gevestigd in Heiloo en is opgericht door Helen Wildeboer.



TRAINING FAALANGST DE BAAS!



Training: Faalangst de baas!

Doelgroep: Kinderen en jongeren van 8 t/m 17 jaar.

Doel: De deelnemers leren hoe zij faalangst de baas kunnen worden op een manier die bij hen past. Zij leren anders omgaan met de omstandigheden die faalangst oproepen.

Faalangst komt veel voor. Een op de tien leerlingen van alle basisscholen in Nederland heeft last van faalangstige gevoelens.

Er zijn drie soorten faalangst:

- Cognitieve faalangst
Angst voor het reproduceren van kennis en vaardigheden
- Sociale faalangst
Angst om afgewezen te worden door anderen of situaties die belangrijk zijn voor het kind.
- Motorische faalangst
Angst bij activiteiten waarbij je je lichaam moet bewegen.

Deelnemers volgen de training bijvoorbeeld om onderstaande redenen:

- Ik ben vaak bang om fouten te maken.
- Ik voel me gestresst als ik een prestatie moet leveren.
- Ik twijfel vaak over wat ik kan.
- Ik voel me heel gespannen als ik omga met anderen en ben bijvoorbeeld bang dat ze me niet aardig zullen vinden.
- Ik vind het heel moeilijk om met kritiek om te gaan.
- Ik heb moeite om met nieuwe of onbekende situaties om te gaan.
- Ik ben soms heel boos op mezelf als iets niet lukt of als ik kritiek krijg

De methode van deze training richt zich op: anders voelen, anders denken en anders doen. Deelnemers werken aan het de baas worden van faalangst. Daarnaast ontwikkelen zij sociale en weerbare vaardigheden.

Deelnemers krijgen inzicht:

- In klachten en hoe het werkt als je angstig of onzeker bent.
- In oorzaken en signalen van faalangst en in vaardigheden die je kunt inzetten om faalangst de baas te zijn.
- In zichzelf: bijvoorbeeld dat ze meer kunnen dan ze denken te kunnen, dat ze meer weten dan dat ze denken te weten.

Deelnemers werken aan:

- Weerbare lichaamstaal en duidelijk en rustig stemgebruik
- Actief beïnvloeden van gevoelens
- Zelfcontrole en het gevoel de baas te zijn over hun gevoelens en de situatie
- Eigenwaarde, zelfbeeld en zelfvertrouwen
- Concentratie
- Positief denken, andersom denken en het maken van helpende gedachten
- Zelfinstructies: bijvoorbeeld "stop, relax-je en creëer ik-power
- Zich presenteren voor de groep
- Praten over leuke en vervelende dingen die worden meegemaakt, gedacht of gevoeld
- Fouten mogen maken
- Kritiek geven en ontvangen
- Opkomen voor jezelf: eigen mening geven, nee zeggen, zeggen waar je last van hebt, meedoen en omgaan met buitensluiten, omgaan met pestgedrag
- Probleem oplossen
- Experimenteren met nieuw gedrag, zodat het ongewenste gedrag kan worden omgebogen.
- Humor gebruiken, lachen om dat wat mis gaat
- Hulp vragen
- Ontspannen en ademhaling

De Faalangst de baas groepstraining bestaat uit een intakegesprek, twee informatieavonden voor ouders en andere betrokkenen en tien bijeenkomsten voor de deelnemer. Een individueel traject wordt op maat gemaakt.

Kijk voor meer informatie op www.yosoyheiloo.nl of neem contact op met Helen Wildeboer via e-mail: info@yosoyheiloo.nl of via telefoon: 06-53 53 92 19.

