

Doel Faalangstreductietraining:

- *Zelfvertrouwen vergroten.*
- *Minderwaardigheidsgevoel verminderen.*
- *Groepsgevoel versterken.*
- *Spanningen beheersbaar maken*

Kenmerken van de training:

- *Er wordt gewerkt met een kleine groep leerlingen (max. 12 personen).*
- *1 of 2 trainers begeleiden samen de FRT*
- *10 bijeenkomsten van 1 lesuur per week.*
- *Er wordt gewerkt met rollenspellen.*
- *Positieve bekrachtiging.*
- *Oefenen in vaardigheden.*

Aanmelden kan via een aanmeldformulier, te verkrijgen bij het schoolmaatschappelijk werk.

Meer weten?

Wilt u meer informatie over deze FRT-training? neemt u dan gerust contact met ons op.

Contactgegevens
(Schoolmaatschappelijk werk)

Locatie Tubbergen
Mevr. B. Kesselaar
E-mail: b.kesselaar@canisius.nl

Locatie Almelo
Mevr. I. Luttikhuis
E-mail: i.luttikhuis@canisius.nl

Algemeen telefoonnummer: 0546-488488



FRT

Informatie voor ouder(s)/
verzorger(s), leerlingen,



Tel: 0546-488488

Voor wie is de training :

- *Leerlingen die last hebben van spanningen tijdens toetsen.*
- *Leerlingen die tips willen voor het beheersbaar houden van spanningen.*
- *Leerlingen met weinig zelfvertrouwen of leerlingen die een negatief zelfbeeld hebben ontwikkeld.*
- *Leerlingen die zelfwillen, met toestemming van de ouder(s)/verzorgers(s)*

De opbouw van de lessen is als volgt:

- *Kringgesprek*
- *Spelvorm*
- *Theorie*
- *Ontspanningsoefeningen*
- *Oefeningen thuis*

Herkenbaar:

- *Ken je thuis de leerstof goed? En lijkt op school alles verdwenen?*
- *Heb je een onrustig gevoel (spanningen) bij toetsen?*
- *Ben je (te) lang met je huiswerk bezig?*
- *Heb je tijdens de toets lichamelijke reacties zoals buikpijn, zweet handen, of een snelle ademhaling? of moet je vaak naar het toilet?*

Meer weten?

Locatie Tubbergen

Mevr. B. Kesselaar
b.kesselaar@canisius.nl

Locatie Almelo

Mevr. I. Luttikhuis
i.luttikhuis@canisius.nl

FRT

**(Faalangstreductie
training)**

Informatie voor: ouder(s)/verzorgers(s)

