



BOFTRAINING

Boftraining staat voor Beter Omgaan met Faalangst. Omdat leerlingen bij alle vakken moeten presteren, kan er faalangst ontstaan. Deze faalangst zorgt er vaak voor dat de leerlingen niet op hun niveau presteren. De leerlingen leren tijdens deze training beter om te gaan met faalangst.

DOELGROEP

De boftraining is voor leerlingen die door hun faalangst niet op hun niveau presteren. Zij zijn bang om te falen, te kort te schieten of om aan bepaalde verwachtingen van zichzelf of van anderen niet te kunnen voldoen. Zij zien erg op tegen bv. toetsen, spreekbeurten, opdrachten bij gym en andere overhoringen. Ook krijgen leerlingen met faalangst last van allerlei lichamelijke klachten, zoals transpireren, hartkloppingen en slapeloosheid.

DE TRAINING

De training bestaat uit 7 à 8 bijeenkomsten van een blokkur en vindt plaats onder schooltijd. De trainers maken afspraken met de groep, zodat een ieder zich veilig kan voelen. Leerlingen moeten met zichzelf aan het werk. De trainers begeleiden dit proces.

AANMELDEN

Alle leerlingen van de tweede klas vullen in oktober een vragenlijst in over hun welbevinden. Hieruit kunnen de trainers mogelijk leerlingen met faalangst herkennen. De mentor, lesgevers, teamleider en ouder(s)/verzorger(s) kunnen een leerling opgeven. De trainers nodigen een leerling uit voor een gesprek om te kijken of de boftraining kan bieden wat de leerling nodig heeft. Ouder(s)/verzorger(s) dienen toestemming voor dit gesprek te geven.

MEER INFORMATIE

Wilt u meer weten over de training, dan kunt u gerust een mail sturen naar boftraining@demeerwaarde.nl.



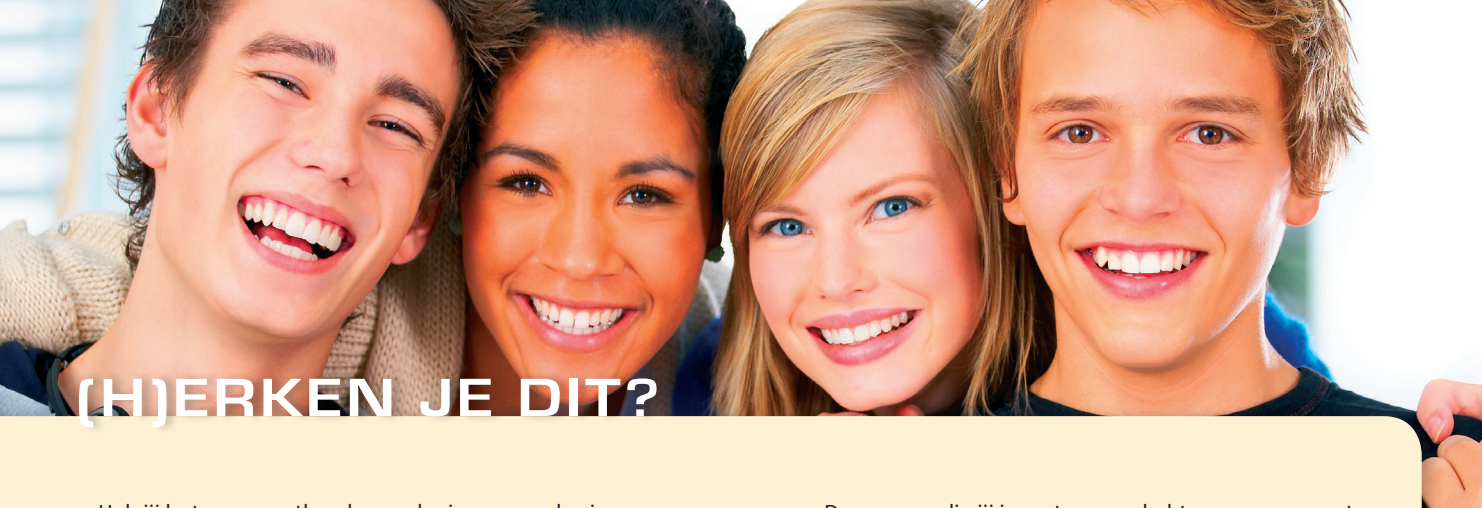
De Meerwaarde

Geloof in elk Talent!

BOF TRAINING

*Alle informatie
voor leerlingen*





(H)ERKEN JE DIT?

- Heb jij last van zweethanden, zodra je een overhoring moet maken?
- Denk je vaak bij gym als je iets moet doen: kon ik er maar onderuit komen? (en ga je smoesjes verzinnen)
- Als je een toets krijgt en je ziet de eerste vraag en je bedenkt dat je dat niet weet, denk jij dan ook: Zie je wel, ik weet het allemaal niet meer. Ik kan het niet?
- Krijg jij buikpijn, een rood hoofd, hartkloppingen of trillende handen als je hardop in de klas iets moet vertellen?
- Voel jij je bekeken op het plein en vind jij het eng op school alleen door de gang te lopen?

Als jij meer dan twee van bovenstaande vragen met 'ja' kunt beantwoorden, dan is de boftraining misschien wel iets voor jou. Je zou last kunnen hebben van faalangst. Bij de boftraining leer je om beter om te gaan met faalangst.

MEEDOEN?

Geef aan bij iemand die je vertrouwt dat je misschien last hebt van faalangst. Je kunt het vertellen tegen je mentor, een docent die jij vertrouwt of je ouder(s)/verzorger(s). Ook kun je een mail sturen naar boftraining@demeerwaarde.nl.

De persoon die jij in vertrouwen hebt genomen neemt dan via je mentor contact op met één van de trainers. Ook vul je in oktober een vragenlijst in. Daaruit kunnen de trainers vaak ook zien dat een leerling misschien faalangst heeft. De trainers bellen eerst met je ouders en nodigen je dan uit voor een gesprekje. Samen bekijken jullie dan of de boftraining jou iets te bieden heeft.

DE TRAINING

- vindt plaats onder schooltijd;
- bestaat uit 7 à 8 bijeenkomsten van een blokuur;
- biedt jou handvatten hoe je met je faalangst om kan gaan.

DE TRAINERS

- zijn opgeleid om deze training te geven;
- maken afspraken met de groep, zodat alle deelnemers zich veilig kunnen voelen;
- kunnen jouw faalangst niet wegnemen, maar geven wel handvatten mee;
- begeleiden jou tijdens deze training;
- zijn bereikbaar via: boftraining@demeerwaarde.nl.



De Meerwaarde

Geloof in elk Talent!

BOF TRAINING

*Alle informatie voor
ouder(s)/verzorger(s)*

