

GROEPSTRAININGEN – FAALANGSTTRAINING



Als faalangst een loopje met je neemt kom je niet tot je recht met je kennis en capaciteiten.

Een training in weerbaarheid tegen faalangst, specifiek voor hogeschoolstudenten kan het begin zijn van de oplossing.

WAT KAN EEN TRAINING VOOR MIJ DOEN?

De training is de start van een veranderingsproces waarbij je een nieuwe weg opgaat met jezelf. Je leert er opnieuw op te vertrouwen dat je verschillende situaties aankan. De training biedt je hulpmiddelen om opnieuw doelgericht en met vertrouwen, doorzetting en concentratie te leren werken.

WAT LEER IK IN EEN TRAINING?

1. Doelen formuleren om doelen te bereiken.

'Er is geen gunstige wind voor wie niet weet waar hij naartoe wil'.

'Wat is jouw doel?' 'Wat wil je bereiken?' Is de vraag van waaruit wij vertrekken.

Wanneer we in een probleem vastzitten zijn we geneigd om stil te staan bij datgene waar we last van hebben. We merken geen hulpbronnen of mogelijke oplossingen op.

Een concrete voorstelling maken van ons doel, is **de eerste hulpbron**.

We leren hoe we een doel kunnen positief formuleren, concreet maken, in haalbare stappen onderverdelen, realistisch en passend in ons leven. Dit is een heel concreet hulpmiddel om het studeren goed aan te pakken.

2. Helpende gedachten.

In de training wordt ons gedachtenpatroon onder de loupe genomen.

Bij faalangst horen manieren van denken die ondermijnend zijn. Deze denkpatronen ombuigen naar ondersteunende gedachten doen we met de oefeningen van RET (Rationeel Emotieve Therapie). Dit is **de tweede hulpbron**.

TEST JE GEDACHTENPATROON:

We starten met deze test!

- Denk aan een gebeurtenis die stresserend is of was.
- Wat zijn jouw gedachten hierover?
- Beantwoord nu de volgende vragen over jouw gedachten.
- Is mijn gedachte waar? Is het een feit?
- Is mijn gedachte de beste manier om mezelf en het bereiken van mijn doelen te ondersteunen?
- Maakt deze gedachte mij gelukkig, rustig, tevreden, gezond?
- Zorgt deze gedachte ervoor dat ik het gedrag stel dat ik nodig heb om mijn doel te bereiken en zo te krijgen wat ik wil in mijn leven?

Gedachten hebben invloed op onze emoties, en emoties beïnvloeden ons gedrag dat dan weer zijn effecten heeft op de omgeving.

Een belangrijk deel van de training bestaat uit ontwikkelen van nieuwe en aangepaste denkstrategieën. Deze nieuwe gedachten roepen positieve emoties op waardoor we probleemoplossend gedrag leren stellen.

3. Relaxatie

Relaxatie is **een derde hulpbron** die je aanleert in de training. Immers, ontspannen kan je leren. Ontspannen helpt je om gefocust te blijven op je doel.

Elk van deze hulpbronnen vragen om training.

De cirkel van faalangst wordt doorbroken door de oefeningen te doen, binnen de training maar ook thuis en na de training. Nieuwe gedrags- en denkpatronen ontwikkelen vereist herhaalde training en doorzetting. Ook na de sessies dienen de nieuwe vaardigheden geoefend te worden.

JA, MAAR HEB IK NU EIGENLIJK FAALANGST?

Wat is nu eigenlijk faalangst, en hoe kom je te weten dat je er last van hebt?

We ervaren allen een zekere vorm van spanning bij situaties waar we beoordeeld worden. Wanneer de angst om te mislukken echter zo groot wordt dat het je vaardigheden en kennis blokkeert, dan is er sprake van faalangst.

Voor sommigen speelt faalangst het ganse jaar een rol, voor anderen is het enkel tijdens examens of enkel tijdens één specifieke situatie. Men kan cognitieve, sociale of motorische faalangst hebben of men kan last hebben van mengvormen.

Sommige studenten stellen het studeren uit vanuit faalangst, anderen studeren heel veel en heel gedetailleerd.

Sommige mensen piekeren vooral, anderen hebben slaapproblemen, of ruzie thuis door zich veeleisend en prikkelbaar te gedragen. Faalangst kan ervoor zorgen dat je minder presteert of dat je nooit tevreden bent met je prestaties. Studenten kunnen klagen van buikpijn, geen eetlust, onrustige ademhaling, hartkloppingen, spierpijn, enz.

Op het **intakegesprek** wordt samen met jou gekeken of je faalangst hebt en of het zinvol is om een training te volgen. De VASEV (vragenlijst voor studie- en examenvaardigheden), **een vragenlijst**, wordt afgenomen en besproken.

INFORMATIE EN INSCHRIJVING

Je meldt je aan voor de training op het onthaal van STUDIOO of bij de sovomedewerker van je campus. Er wordt dan een afspraak gemaakt voor een eerste gesprek. Tijdens dit gesprek wordt er bekeken welke problemen jij ervaart en of het volgen van een faalangsttraining de beste manier is om jouw probleem aan te pakken.

De trainingen worden elke semester georganiseerd in Gent en op vraag ook in Aalst en Sint-Niklaas. Het aanbod bestaat uit 6 of 7 sessies (afhankelijk tijdstip academiejaar) van 2,5u of uit vier sessies van 4u.

BIJDRAGE

Het intakegesprek is gratis. De groepsbegeleiding kost **30 euro of 35 euro** (afhankelijk van het aantal sessies) voor het volledige aanbod.

BEGELEIDING

Contactpersoon participierend in het netwerk STUDIOO of externe medewerker

PRIVACY

De hulpverlener is gebonden aan de beroepscode voor sovo-medewerkers zoals opgesteld binnen het samenwerkingsverband STUDIOO (ter inzage op het secretariaat van STUDIOO). Daarbij is sprake van een beroepsgeheim. Alleen wanneer jij dat uitdrukkelijk toestaat, wordt informatie gegeven aan en overleg gevoerd met derden. Binnen STUDIOO is intercollegiaal overleg mogelijk.