



## **TWEEDAAGSE TRAINING – FAALANGST DE BAAS**

Je komt het overal tegen: faalangst. Het is de angst om te mislukken die je blokkeert en verlamt. Faalangst zorgt ervoor dat mensen onder hun niveau presteren. Kinderen en volwassenen. Klinische ervaring leert ons, dat als je faalangst niet op tijd herkent en begeleidt, deze zich kan ontwikkelen tot een angststoornis. Alle onderzoeken geven aan dat onder mensen maar liefst 15% last heeft van faalangst.

Deze training verkent wat nu eigenlijk faalangst is en waar die vandaan komt. Ook hoe faalangst er qua gedrag bij mensen uit kan zien. Bij jong en oud. Want het klassieke beeld van faalangst (teruggetrokken en hulpbehoevende mensen) geeft een te eenzijdig en simpel beeld. Gelukkig bestaan er inmiddels beproefde methodieken om mensen te faciliteren beter om te gaan met hun faalangst. Dat is immers een levenskunst voor iedereen. In deze training staan een aantal van deze praktische aanpakken centraal. Naast een theoretische introductie gaan we vooral veel oefenen.

### **Doelgroep**

De tweedaagse training faalangst is primair gericht op HBO- opgeleide professionals die binnen het onderwijs of de zorg in aanraking komen met faalangstige mensen:

- Leerkrachten / docenten
- Intern- / ambulant begeleiders / zorgcoördinatoren
- (School)maatschappelijk werkers
- Jeugdzorgwerkers
- Jeugdverpleegkundigen
- Gezinshuisouders
- Cliëntbegeleiders
- (GGz-) agogen
- Sociaal (psychiatrisch) verpleegkundigen
- Woonbegeleiders
- Gezinsbegeleiders
- Verpleegkundig specialisten GGZ
- Vaktherapeuten
- Etc.

### **Leerdoelen**

Na het voltooien van deze training:

- Weet je het verschil tussen faalangst en pathologische angst

- Weet je wat de oorzaken zijn van faalangst
- Herken je faalangst bij anderen en die bij jezelf
- Kun je een diagnostisch gesprek voeren om faalangst te herkennen
- Herken je diverse verschijningsvormen van faalangst
- Ken je de biologische functie van faalangst
- Kun je belangrijke preventieve interventies plegen die faalangst (ten dele) voorkomen
- Kun je belangrijke curatieve interventies plegen die mensen leren beter om te gaan met faalangst, inclusief je eventuele eigen faalangst
- Zie je de contextuele betekenis van faalangst als familieangst
- Weet je hoe het gezin van herkomst, en in het bijzonder de ouders, een belangrijke helende plek kunnen nemen in het beter leren omgaan met faalangst.

## **Programma**

### Faalangst dag 1

In deze eerste module gaat het om de volgende thema's:

- Praktijktheorie van faalangst;
- Definiëring van het begrip faalangst en het ontstaan van dit probleem;
- Onderscheid neurose en pathologie;
- Diagnostiek van faalangst;
- Gedragskenmerken bij mensen die last hebben van faalangst;
- Preventief handelen.

09.30 uur Welkom en introductie

10.00 uur Startoefening over eigen faalangst

10.30 uur Praktijktheorie van faalangst:

- Definiëring van het begrip faalangst en het ontstaan van dit probleem
- Onderscheid neurose en pathologie

11.30 uur Koffie en thee

11.45 uur Diagnostiek van faalangst

12.45 uur Lunch

13.45 uur Oefenen van het diagnostisch gesprek

14.45 uur Koffie en thee

15.00 uur Gedragskenmerken bij mensen die last hebben van faalangst

15.45 uur Praktijk van preventief handelen, info en oefenen

16.30 uur Afronden van eerste dag

### Faalangst dag 2

In module 2 gaat het om de volgende thema's:

- Praktijktheorie van faalangst;
- Contextuele benadering;
- Curatief handelen;
- De dynamische driehoek tussen ouders-kind-professional;
- Concrete behandelmogelijkheden van faalangst;
- Toepassen van praktijk op de eigen (werk)situatie met behulp van onder andere casuïstiek.

09.30 uur Welkom en terugblik op eerste dag  
10.00 uur Startoefening over eigen faalangst  
10.30 uur Praktijktheorie van faalangst:  
- Contextuele benadering  
- Curatief handelen  
11.30 uur Koffie en thee  
11.45 uur De dynamische driehoek tussen ouders-kind-professional  
12.45 uur Lunch  
13.45 uur Concrete behandelmogelijkheden van faalangst, introductie van een faalangsttrainingsprogramma  
15.00 uur Koffie en thee  
15.00 uur Oefenen met onderdelen uit trainingsprogramma  
15.45 uur Toepassen van praktijk op de eigen (werk)situatie met behulp van casuïstiek uit eigen praktijk  
16.30 uur Afronden en evalueren

Deze twee dagen zijn een mix van luisteren en doen, waarbij we ervan uit gaan dat de deelnemers bereid en in staat zijn op zichzelf te reflecteren.

### **Studiebelasting**

Een deelnemer aan de tweedaagse training faalangst moet rekening houden met een totale tijdsinvestering van ca. 20 uur bestaande uit zelfstudie, contactmomenten en opdrachten.

### **Cursusleider**

Ard is sociaal pedagoog en orthopedagoog en werkzaam als geregistreerd therapeut, trainer en supervisor in zowel non-profit (onderwijs) als profit organisaties. Hij werkt ook met regelmaat in Zuid-Afrika als therapeut, trainer en coach in projecten van bewoners van sloppenwijken en is auteur van (inmiddels dertig) boeken rond coaching, training en begeleiding.