

# Je bibbers de baas

Faalangstraining voor als je het op school, tijdens het sporten of in contact met anderen zo spannend vindt dat je dingen minder goed doet dan je kunt, dingen niet meer durft of je niet lekker voelt

## Waarom?

Faalangst kan voorkomen wanneer je iets goed wilt of moet doen, zoals het maken van een toets, het geven van een spreekbeurt of het meedoen aan een sportwedstrijd. Ieder kind vindt dit spannend, maar wanneer je last hebt van faalangst is deze spanning zo hoog dat het je soms niet meer lukt. Het kan zijn dat je dagen van tevoren al buikpijn hebt en dat je lagere cijfers haalt dan je eigenlijk kunt. Als dit lang blijft doorgaan, kan het zijn dat je je somber gaat voelen. In de training ga je op een leuke manier oefenen met situaties die je spannend vindt en leer je hoe je jouw bibbers de baas kunt zijn in dit soort situaties.

## Voor wie?

Kinderen van 8 tot 12 jaar.

## De training

De training bestaat uit 8 bijeenkomsten van 1,5 uur.

We doen oefeningen die je leren:

- dat je gedachten en gevoelens met elkaar te maken hebben
- lichaamsseintjes te herkennen
- hoe je kunt ontspannen
- hoe je gedachten van in vloed zijn op je gedrag
- hoe je angst kunt aanpakken
- hoe je om kunt gaan met complimenten
- en hoe je voor jezelf kunt opkomen



## Trainers

De training wordt gegeven door twee trainers van Doel Delfland, een onderdeel van GGZ Delfland. De trainers hebben ruime ervaring binnen de geestelijke gezondheidszorg en met kinderen.

## Aanmelden

De training gaat alleen door bij voldoende aanmeldingen. Als je je wilt aanmelden, kun je contact opnemen met Doel Delfland, secretariaat afdeling Preventie, via 06 23 27 53 05 of [doelpreventie@ggz-delfland.nl](mailto:doelpreventie@ggz-delfland.nl).

# Je emoties de baas

Een training voor als je het moeilijk vindt om met je gevoelens om te gaan

## Wat?

In deze training leer je je gevoelens te herkennen en een naam te geven. Je leert bijvoorbeeld hoe je kunt laten merken dat je het ergens niet mee eens bent, zonder boos te worden. Je leert te praten over hoe je voelt, hoe je je kunt gedragen in moeilijke situaties en hoe je kunt voorkomen dat je problemen krijgt.

## Voor wie?

Kinderen van 8 tot 12 jaar.

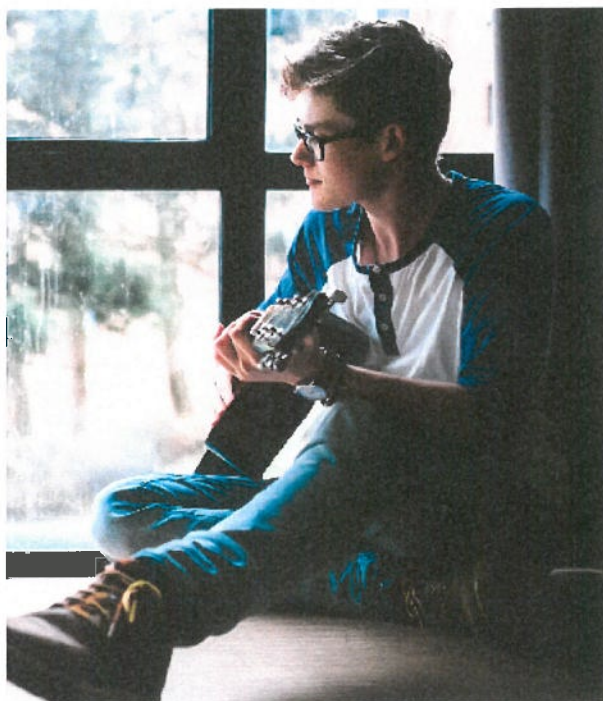
## De training

De training bestaat uit 8 bijeenkomsten van 1,5 uur.

We doen oefeningen die je leren:

- je eigen gevoelens en die van een ander een naam te geven
- hoe je eigen gevoelens, gedachten en gedrag werken
- om te gaan met je eigen gevoelens
- hoe je jezelf kunt helpen met positief denken
- hoe je kunt ontspannen met behulp van ontspanningsoefeningen
- hoe je ervoor zorgt dat je af en toe even tot rust komt.

Er is ook een bijeenkomst voor ouders/verzorgers waarin wordt verteld wat de training inhoudt en hoe zij jou het beste kunnen begrijpen en ondersteunen.





## Trainers

De training wordt gegeven door twee trainers van Doel Delfland, een onderdeel van GGZ Delfland. De trainers hebben ruime ervaring binnen de geestelijke gezondheidszorg en met kinderen.

## Aanmelden

De training gaat alleen door bij voldoende aanmeldingen. Als je je wilt aanmelden, kun je contact opnemen met Doel Delfland, secretariaat afdeling Preventie, via 06 23 27 53 05 of [doelpreventie@ggz-delfland.nl](mailto:doelpreventie@ggz-delfland.nl).