Bijlage diploma

Getrainde vaardigheden:

- Elkaar leren kennen en een (h)echte groep gaan vormen
- Groepsregels en groepsnaam opstellen
- Kennis krijgen over wat faalangst is en met je doet
- Bewust worden van je grootste angst
- Nadenken over je eigen leerpunten
- De 4 basisgevoelens (boos, bang, blij, verdrietig) herkennen en toepassen
- Complimenten geven (ook aan jezelf) en ontvangen
- Uitkomen voor wat je van de ander vindt
- Verband zien tussen gedachten, gevoelens en gedrag
- Verschil voelen en leren toepassen van borst- en buikademhaling
- Weten en ervaren dat je adem anders wordt als je gespannen wordt
- Leren ontspannen op verschillende manieren
- GGGG-schema (gebeurtenis-gedachte-gevoel-gedrag) begrijpen en leren toepassen
- Helpende en niet-helpende gedachten leren onderkennen en leren gebruiken
- Voor jezelf op komen
- Leren nee zeggen
- Het geleerde toepassen in (spannende) situaties buiten de training
- Voelen wat er gebeurt als je je niet wilt laten helpen
- Terugkijken op wat je allemaal geleerd hebt van de training
- Goed afscheid nemen

Jouw leerpunt(en) waarin je deskundig bent geworden:

.....
.....
.....
.....
.....

© Marianne van der Zalm – Grisnich. *Je bibbers de baas. Faalangsttraining voor kinderen* (2009). Houten: Bohn Stafleu van Loghum.