

Personalia:

Mijn naam is Bep Lovink. Ik ben 48 jaar, moeder van 3 kinderen in de leeftijd van 17, 15 en 12 jaar. Ik heb de H.B.O. Maatschappelijk Werk gevolgd. In 2005 heb ik de Opleiding Psychodrama afgerond, dit is een H.B.O./Universitaire opleiding. Ik werk als maatschappelijk werkster en psychodramatherapeut. Verder heb ik verschillende cursussen gevolgd zoals: Groepswork, Psychopathologie, Psychosomatiek, oudercursus volgens de Gordonmethode, cursus Opvoeden Zo! In 2007 heb ik bij de Rinogroep in Utrecht de training Faalangst gevolgd, "Een groepstraining voor pubers en adolescenten". Ik heb ervaring in het begeleiden van groepen zowel bij volwassenen als jeugdigen. Sinds 1989 werk ik als maatschappelijk werkster, vanaf 2005 als psychodramatherapeut.



EEN  
FAALANGSTREDUCTIETRaining VOOR  
PUBERS

De Chillkuur is een cursus voor pubers die willen leren omgaan met hun faalangst, hier door de training anders naar hun eigen faalangst gaan kijken en hiermee leren omgaan, waardoor een ander beeld en beleving van faalangst ontstaat met het doel faalangst te verminderen en de baas te worden.

### Faalangst is denkgangst:

Faalangst is de angst om te mislukken in situaties waarin je wordt beoordeeld of denkt dat je wordt beoordeeld.

Iedereen heeft ervaring met lichte vormen van deze angst, wat op zich geen probleem hoeft te zijn.

Faalangst herken je aan: terugkerende negatieve gedachten (ik kan het niet), blokkades in de waarneming van het geheugen (black-outs) en lichamelijke spanningsreacties, zoals trillen, zweten, verlamd voelen in de ledematen, nerveus, druk zijn, prikkelbaarheid.

Tijdens deze training worden de deelnemers in 10 bijeenkomsten getraind in het omgaan met faalangst.

### Wat leer je precies:

Tijdens het vooronderzoek worden je specifieke 'problemen' in kaart gebracht, zo stel je de eigen leerdoelen op. Tijdens de training leer je door middel van oefeningen, de RET methode toepassen (je krijgt inzicht in de relatie tussen gedachten/gevoelens en gedrag) Hierdoor leer je op een andere manier naar jouw situatie te kijken. Je leert positief naar jezelf kijken en ontwikkelt zelfvertrouwen op verschillende niveaus. (cognitief, sociaal, motorische faalangst)

**Aantal deelnemers: maximaal 10**

**Plaats: Zeddam**

**Start: Bij voldoende deelname voorjaar 2008**

**Vooronderzoek: Invullen test (thuis), daarna 1 gesprek.**

**Aantal bijeenkomsten: 10**

**Kosten vooronderzoek: € 90,00**

**1. Test SSAT (Situatie Specifieke Angst Test) 2. Uitwerking van de test 3. Gesprek volgens model ZKI (zelfconfrontatie-interview)**

**Kosten training: € 285,--**

Vragen: Mocht je vragen hebben neem dan contact op met Bep Lovink.

Telefoon: 0314-651462/06-49118562

E-mailadres: [beplovink@planet.nl](mailto:beplovink@planet.nl)

[www.kinderenenassertiviteit.nl](http://www.kinderenenassertiviteit.nl)