



Faalangstraining jongeren 17-22 jaar

Wat & Wie?

Een training voor jongeren en jongvolwassenen van 17 tot 22 jaar die moeite hebben om op een rustige manier examens af te leggen of met schoolwerk bezig te zijn. Voor studenten die constant denken dat ze zullen falen en hierover piekeren. De training is gebaseerd op gedragstherapeutische principes waarvan de effectiviteit bewezen is. Er wordt gewerkt in kleine groepjes van maximum 8 deelnemers. Om na te gaan of de training geschikt is voor iemand, wordt een intakegesprek van 50 minuten gehouden dat op voorhand moet worden ingepland.

Hoe?

Op een interactieve wijze wordt nagegaan met welke prestatiesituaties de deelnemers het moeilijk hebben en er wordt in groep geoefend met o.a. nieuwe studiemethoden. Op deze manier kunnen de jongeren in een veilige context leren wat faalangst is en er op een betere manier mee omgaan.

Wanneer & Waar?

Woe 7/03, 18u – 19u30, bijeenkomst 1
Woe 21/03, 18u – 19u30, bijeenkomst 2
Woe 4/04, 18u – 19u30, bijeenkomst 3
Woe 18/04, 18u – 19u30, bijeenkomst 4
Woe 2/05, 18u – 19u30, bijeenkomst 5
Woe 16/05, 18u – 19u30, bijeenkomst 6
Woe 30/05, 18u – 19u30, bijeenkomst 7

De sessies gaan steeds door in FARESA, evidence – based psychologisch centrum, op de Boerenkrijgsingel 25/0.02, te Hasselt. Zie ook www.faresa.be

Aanmelden?

Aanmeldingen gebeuren telefonisch op het algemeen nummer van FARESA, 011/75 80 55. Aanmeldingen dienen te gebeuren voor maandag 27/02.

Kostprijs?

De kostprijs voor de volledige training bedraagt €260 inclusief het intakegesprek.