
INHOUD

DEEL 1

0	Inleiding	11
1	Verantwoording	12
1.1	Omgaan met verschillen	13
1.2	Kiezen vereist een duidelijk beeld van jezelf	15
2	Keuzes bij het opzetten van een training	17
2.1	Een schoolgerichte aanpak	17
2.2	Werken in groepen	18
2.3	Andere keuzes	20
3	Een contextuele benadering	22
3.1	De balans van geven en ontvangen	22
3.2	Kinderen en ouders	24
3.3	Faalangst, een vorm van destructief gedrag	26
4	De faalangstrainer als professionele hulpbron	32
4.1	Waardevrij kijken	32
4.2	Erkenning	32
4.3	Het zoeken van andere hulpbronnen	34
4.4	Meervoudige partijdigheid	36
4.4.1	Erkenning ‘over de rug van een ander’	37
5	Het belang van een goede diagnose	40
5.1	Faalangst tegenover angst als levenstrek	40
5.2	Faalangst: een situationele angst	41
5.3	Een faalangstraining, niet meer en niet minder	43
5.4	Een permissief klimaat vraagt om structuur	45

5.4.1	Het verhaal van Charlotte	46
5.4.2	Het verhaal van Charlotte, uitwerking	48
6	Signaleren van faalangst	51
6.1	Een angstmodel	51
6.2	Stappen bij diagnose	55
6.2.1	Werken met testen	55
	De SVL (School Vragen Lijst)	
	De VSV (Vragenlijst Studie Voorwaarden)	
	De SSAT (Situatie Specifieke Angst Test)	
	De PMT-k (Prestatie Motivatie Test voor kinderen)	
	en de PMT (Prestatie Motivatie Test)	
6.2.2	Gegevens uit het verleden	67
6.2.3	Observaties	68
6.2.4	Het zelfportret	71
6.3	Het instapgesprek	73
6.4	Het besluit	75
7	Opvattingen over begeleiding	77
7.1	Inspiratie en motivatie	77
7.2	Gedrag en motivatie	81
7.3	Besef invloed te hebben	83
7.4	Hernieuwd zelfvertrouwen	84
7.5	Feedback en strooks	85
7.6	Prikkeling en uitdaging	87
7.7	Humor als voorwaarde om leerlingen serieus te nemen	88
7.8	De invloed van taal en denken	89
7.9	De invloed van het lichaam	90
7.10	Leren van en aan anderen	91
7.11	Zoeken naar patronen bij diverse faalangstvormen	91

8	Methodische keuzes	93
8.1	De rationele benadering	93
8.2	De motivationele benadering	96
8.3	NLP	99
8.4	Lichamelijke ontspanning	101
8.5	Besef van eigen invloed	101
9	Ouders als partners	104
9.1	Loyaliteit	104
9.2	De praktijk	109
9.3	Informatiebijeenkomst	110
9.4	Trainingsprogramma met een ouder	115
10	De plaats van de training in de school	119
10.1	De mentor centraal	119
10.2	Een geïntegreerde aanpak	120
10.3	De organisatie van de training	123
10.4	Tijdpad begeleiding en training	127
	bijlage 1: Model van het systeem van zelfbevestiging	130
	bijlage 2: Attributiecirkel	131
	bijlage 3: Evaluatieformulier VO	132
	bijlage 4: Evaluatieformulier BVE-opleiding	135

DEEL 2

0	Inleiding	145
1	Overzicht van de oefeningen	148
1.1	Beginoefeningen	148
01	Werkafspraken	148

02	Persoonlijk leercontract	150
03	Openings- en slotronde	153
04	Ademhaling	157
05	Ankeren: je eigen tijdmachine	160
06	Ontspanningsoefening	163
07	G-denken	166
08	Adverteren voor jezelf	174
09	Een beroep dat bij je past	175
10	Gevoelens uitbeelden	176
11	Uitvergroten	178
1.2	Middenoefeningen	180
12	Marktkooplui	180
13	Doolhof	182
14	Foto's kiezen	184
15	Geleide fantasie 1	186
16	Geleide fantasie 2	189
17	Symbool meenemen	191
18	Kookboek van mislukken	192
19	Bezoek aan de wei	193
20	Nee zeggen	195
21	De brug over	197
22	Pas op, je wordt in de gaten gehouden!	199
23	Ik veeg: verleg eens een grens	200
24	Kom uit de kring	201
25	Vallen in de kring	203
26	Buitenkant - binnenkant	205
1.3	Eindoefeningen	210
27	Assertiviteit	210

28	Eigen oefenwens	211
29	Helden vertellen wie je bent	213
30	Ideale wereld	215
31	Songfestival	217
32	Strooms	218
33	Ik wil geen handjes geven	220
34	Lekker liggen	222
35	Simulatie mondeling schoolonderzoek	224
36	Metaforen	227
bijlage: Kernbegrippen training en begeleiding		229