

Groeien in...FAALANGST

(voor jongeren van 10 t.e.m. 16 jaar)



Wat? Tijdens deze groeidag geven we inzichten over wat faalangst is, welke soorten er zijn en geven we handvatten om je faalangst aan te pakken. Zie onderaan voor meer uitgebreide informatie.

Wanneer en waar? Zaterdag 19 november 2022 van 9u tot 16u op de mooie locatie van Villa Clementina, Brusselsesteenweg 143, 1980 Zemst.

Praktisch? De kostprijs is €55 en hierin zitten alle materialen, lunch en versnaperingen inbegrepen én de begeleiding van vier gemotiveerde coaches.

Gemakkelijke, sportieve kledij is aangewezen. Pantoffels en een kussen of dekentje mogen mee voor de binnenactiviteiten. Voor de buitenactiviteiten schoenen aangepast aan het weer en de mooie groene omgeving waar we zeker gebruik van gaan maken.

Onze groeidag is ook toegankelijk voor jongeren met een motorische beperking.

Inschrijven? Stuur een mail naar team.toermalijn@gmail.com met je naam, de naam van je kind en geboortedatum. Je krijgt van ons dan een bevestiging en betaalwijze. Het aantal plaatsen is beperkt dus wees er snel bij!

Team Toermalijn
Laura, Jessica, Thomas, Ronny

Website www.toermalijn.team

Facebook <https://www.facebook.com/teamtoermalijn>

Uitgebreide informatie over “Groeien in...faalangst”:

Heeft je kind soms last van angstige gevoelens? Van negatieve gedachten als ‘ik kan het niet’, ‘ik ben niet goed genoeg’? Of twijfelt het over zichzelf of over het eigen kunnen? Ervaart het stress door wat anderen van hem of haar denken? Dan zou je kind wel eens last kunnen hebben van het faalangst beestje.

Positieve faalangst is een motivator om sterker te worden, om beter te worden in iets. Een beetje angst is ook goed om jezelf te beschermen, om niet onbezonnen te werk te gaan. Maar bij negatieve faalangst denk je niet aan beter of sterker worden in iets, maar het verlamd je in je activiteiten waardoor er van groei en ontwikkeling geen sprake meer is.

Het goede nieuws is dat je aan faalangst kan werken, het minder goede nieuws is dat je door je angst heen moet. Je moet je angst begrijpen en omarmen om er anders en beter mee om te kunnen gaan. Maar je moet dit niet alleen doen. Toermalijn kan je helpen om dit stapsgewijs te doen, op jouw tempo.

In een veilige omgeving vertellen we wat faalangst is en welke soorten er bestaan. We geven handvatten van hoe ermee om te gaan. Je ontwikkelt een positiever zelfbeeld en meer zelfvertrouwen door je buiten- én binnenkant te bekijken. Je leert vooral ook dat niemand perfect is en je dit ook niet hoeft te zijn. Je bent goed zoals je bent!

We doen dit met binnen- en buitenactiviteiten, aan de hand van gesprekken met elkaar. We gebruiken hierbij o.a. het 5G-model. Ook via sport en spelactiviteiten en door yoga en meditatie oefeningen leren we onze angst te controleren. Een creatieve verwerking die mee naar huis kan herinnert aan deze dag en hoe je faalangst zelf kan overwinnen door verder te oefenen. We zetten dus ons hoofd, hart en handen aan het werk om een sterkere versie van onszelf te worden.