

**Evaluatieformulier Training Beter Omgaan met Faalangst
Service Centrum Leeuwenborgh Opleidingen**

Naam student:

Unit:

Leerjaar:

Toen ik mij aanmeldde voor de training Beter Omgaan met Faalangst had ik last van faalangst:

- 1. bij een schriftelijke toets
- 2. bij een mondelinge toets
- 3. bij een mondelinge beurt
- 4. bij een spreekbeurt/ presentatie
- 5. in de omgang met anderen
- 6. op stage/ de werkplek

Door het volgen van deze training kan ik de volgende technieken toepassen:

- 1. de ademhalingsoefening
- 2. de spierontspanningsoefening
- 3. het G-denken
- 4. ankeren

Na de training is mijn controle over gevoelens van faalangst:

- 1. Geen
- 2. Onvoldoende
- 3. Voldoende
- 4. Ruim voldoende
- 5. Goed

Toelichting,
Ik merk dit namelijk aan (concreet, voorbeelden):

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

De techniek(en), die mij helpt/ helpen om deze controle over gevoelens van faalangst te krijgen, is/ zijn:

- 1. de ademhalingsoefening
- 2. de spierontspanningsoefening
- 3. het G-denken
- 4. ankeren

De wijze waarop de begeleider(s) de training gaf/ gaven, waardeer ik met het cijfer (1-10):

De volgende aspecten van de training waardeer ik met:

	onv	vold	rv	goed
1. vertrouwen in de begeleider(s)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. keuze van de oefeningen/ opdrachten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. duidelijkheid van de uitleg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. duidelijkheid in verwachtingen aan de deelnemer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. afstemming programma aan de behoeften v.d. deelnemer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. duidelijkheid van het uitgereikte materiaal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Toelichting:

1.
.....
.....
2.
.....
.....
3.
.....
.....
4.
.....
.....
5.
.....
.....
6.
.....
.....

Suggesties voor de trainer:

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