

Evaluatieformulier faalangsttraining voor leerlingen

Jij hebt meegedaan aan het trainingsprogramma 'Beter omgaan met faalangst'.

Ik wil graag jouw mening hier over weten, zodat ik dan weet wat jij belangrijk vond en wat je meeneemt (wat je geleerd hebt).

Verder kan ik met de opmerkingen van jullie het programma voor de volgende groep verbeteren. Wil jij daarom de volgende vragen zo eerlijk mogelijk beantwoorden.

1. Wat heb jij vooral geleerd in deze training?

Waar merk je dit aan? (concrete voorbeelden)

2. Hieronder staan de verschillende oefeningen die we gedaan hebben nog eens op een rijtje. Zet bij elke rij een cirkeltje om het woord dat jou het meeste aanspreekt.

a. Reclame voor jezelf maken (tegen de groep zeggen waar je goed in bent).

Leuk	/	Ging wel	/	Vervelend
Maakte me gespannen	/	Wel een beetje spannend	/	Ging ontspannen
Leerzaam	/	Ik heb er iets van geleerd	/	Ik heb er niets van geleerd

b. Problemen aanpakken met je verstand (Het G-denken).
(Het omzetten van niet helpende gedachten in helpende gedachten)

Leuk	/	Ging wel	/	Vervelend
Maakte me gespannen	/	Wel een beetje spannend	/	Ging ontspannen
Leerzaam	/	Ik heb er iets van geleerd	/	Ik heb er niets van geleerd

c. Spanning in je lichaam verminderen d.m.v. ademhalingsoefeningen (Buik ademhaling).

Leuk	/	Ging wel	/	Vervelend
Maakte me gespannen	/	Wel een beetje spannend	/	Ging ontspannen
Leerzaam	/	Ik heb er iets van geleerd	/	Ik heb er niets van geleerd

d. Spanning in je lichaam verminderen d.m.v. geleide fantasie (Foto en de Vuist).

Leuk	/	Ging wel	/	Vervelend
Maakte me gespannen	/	Wel een beetje spannend	/	Ging ontspannen
Leerzaam	/	Ik heb er iets van geleerd	/	Ik heb er niets van geleerd

e. Spanning in je lichaam verminderen d.m.v. Cakeje bakken ('Ankers' gebruiken).

Leuk	/	Ging wel	/	Vervelend
Maakte me gespannen	/	Wel een beetje spannend	/	Ging ontspannen
Leerzaam	/	Ik heb er iets van geleerd	/	Ik heb er niets van geleerd

f. Je laten vallen in een kring ('Ankers' en vertrouwen hebben en geven).

Leuk	/	Ging wel	/	Vervelend
Maakte me gespannen	/	Wel een beetje spannend	/	Ging ontspannen
Leerzaam	/	Ik heb er iets van geleerd	/	Ik heb er niets van geleerd

g. Je eigen misluktrecept met tegengif maken (Wat doe je om te mislukken? + Anker)

Leuk	/	Ging wel	/	Vervelend
Maakte me gespannen	/	Wel een beetje spannend	/	Ging ontspannen
Leerzaam	/	Ik heb er iets van geleerd	/	Ik heb er niets van geleerd

h. Foto's kiezen en je gevoel en gedachte bij deze foto vertellen (waar zit jouw...plekje?).

Leuk	/	Ging wel	/	Vervelend
Maakte me gespannen	/	Wel een beetje spannend	/	Ging ontspannen
Leerzaam	/	Ik heb er iets van geleerd	/	Ik heb er niets van geleerd

3. Zet een kruisje voor de zin die het beste bij jou past!

Nu ik terug kijk naar de training;

Ben ik blij dat ik er aan meegedaan heb.

Heb ik spijt dat ik er aan meegedaan heb.

Ik zal tegen iemand met faalangst zeggen;

Niets aan te doen, je moet er maar mee leren leven.

Probeer aan een training mee te doen, dat kan helpen.

4. Kan deze training volgens jou nog worden verbeterd?

Zo ja, wat moet er een volgende keer anders?

5. Hoe kijk jij met je faalangst tegen de toekomst aan?

6. Van welk(e) anker(s) maak jij het meeste gebruik in spannende situaties waardoor je minder gespannen wordt? (omcirkel de ankers waar jij gebruik van maakt)

G-denken / Foto(strand) / Vuist / Ademhaling / Symbool / Foto(gekozen) /Tegengif /.....

7. Wat vond jij van de begeleider(s)?

Bedankt voor het invullen van het evaluatieformulier!

Veel succes met het omgaan van je faalangst!