

TRAININGSMATERIAAL

Op faalangst.nl vind je elke maand leuke nieuwe opdrachten die je kunt gebruiken voor je faalangst- en examenvreestrainingen. De opdrachten zijn ontwikkeld door examenvreestrainer Ivo Mijland. Gebruik van de opdrachten is uiteraard gratis.

Opdracht 1 - Het congres

Vertel het volgende verhaal aan de groep:

“Volgend jaar wordt er in Utrecht een groot congres gehouden met als thema examenvrees. Ze hebben mij gevraagd om als trainer te komen vertellen over de trainingsprogramma’s die op scholen gegeven worden.

Ook mag ik iets zeggen over de resultaten van die programma’s. Omdat ik mijn verhaal wat eenzijdig vind, heb ik bedacht dat het leuk is als leerlingen komen vertellen over hun ervaringen. Omdat jullie mijn leukste groep zijn die ik ooit getraind heb, staat het voor mij vast dat ik jullie wil vragen om er aan mee te werken. Jullie moeten vijf minuten vertellen aan de zaal wat er met je gebeurd is tijdens de trainingen.

Wat de opbrengst is van een trainingsprogramma en hoe dat dan werkt.

Gelukkig hoeft dat niet voor niks. Jullie krijgen 100 euro voor jullie bijdrage aan het congres.”

Vraag vervolgens aan de leerlingen: wie doet er mee?

Je zult merken dat de leerlingen niet echt happig zijn op de uitnodiging. Wissel van gedachten met de groep over de terughoudendheid.

Waar komt die vandaan? 100 euro verdienen is toch een mooie kans, zeker als je er maar vijf minuten voor hoeft te ‘werken’...

Vertel nu dat het een fictief congres is, dat je in het leven geroepen hebt om te oefenen met faalangstbevorderende situaties. Verdeel de groep nu in twee helften. De ene helft gaat zich fictief voorbereiden op het congres met een mislukkingsgemotiveerde bril op, de andere groep met een succesgemotiveerde bril op. Leg deze begrippen nog een keer uit aan de groep indien nodig.

Na tien minuten nodig je twee leerlingen uit elke groep uit. Zet in het midden van de kring vier stoelen, alsof je in een treinstel zit.

En vervolg het verhaal:

“Zo, jullie hebben je voorbereid op het congres in Utrecht. En ik kan jullie vertellen: de dag is daar. Jullie zitten in de trein naar Utrecht en raken met elkaar in gesprek. Jullie ontdekken dat jullie met hetzelfde doel op weg zijn naar Utrecht. Alleen zijn twee leerlingen volop bezig met hun kansen, de andere twee met de mogelijke mislukkingen. Succes en een goede reis!”

Vraag na drie minuten aan de andere leerlingen in de trainingsgroep wat ze opvalt aan de twee groepen. Hoe is de houding van de twee die uitgaan van de kansen en hoe is de houding van de twee die alleen maar denken aan wat er allemaal mis kan gaan.

Nabespreken

Hoe kun je op weg naar je examens proberen te werken aan een succesgemotiveerde voorbereiding?