

## 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 2 - De blunder als krachtig medicijn

Begin deze les met het laten zien van een stukje cabaret van Hans Teeuwen. In zijn eerste theatershow - Hard en Zielig - begint hij overdreven zenuwachtig (trillend, bevend en klungelend met de microfoon) met het imiteren van dieren en apparaten. Vraag leerlingen te reageren op dit stukje cabaret. Zou Hans Teeuwen echt een beetje zenuwachtig zijn? Hoe is het als je talent hebt en voor het eerst voor een zaal met 500 nieuwsgierige bezoekers moet optreden? Wat gaat er dan door je hoofd?

Vertel vervolgens hoe Hans Teeuwen zijn zenuwen gebruikte voor zijn eerste nummer in zijn eerste show. Door je zenuwen te gebruiken als onderdeel van je programma, ben je direct een beetje minder zenuwachtig. Waarom? Omdat je jezelf toestemming geeft om zenuwachtig te zijn. In deze bijeenkomst gaan we kijken hoe we deze techniek kunnen gebruiken in een examenjaar.

De blunder die we in het examenjaar toestaan is dat het mag mislukken. Er zijn twee mogelijkheden dit jaar: JE SLAAGT OF JE ZAKT.

Niet echt spannend dus. Belangrijk is dat je in mei kunt zeggen: ik ben tevreden over mijn inspanning; het resultaat is bijzaak! Zakken is niet leuk, maar behoort niet tot de rampen van het leven. Sterker nog, het landelijke examenreglement staat toe dat er dingen mislukken. Je kunt slagen met een of twee onvoldoendes en je krijgt bijna altijd een extra kans als er meer onvoldoendes zijn. Om het gevoel van mislukken te leren relativiseren, gaan we deze bijeenkomst kijken naar de mislukkingen uit jullie leven. Daarom zal ik beginnen met het vertellen van mijn persoonlijke blunder van deze week. Voor dit voorval schaam ik me vreselijk. Toch kijk ik er nu met genoeg op terug. Waarom? Omdat ik de schaamte gedeeld heb met mijn publiek.

{Uiteraard vertel je hier smeug en verdragend je persoonlijke schaamteanekdote}

Opdracht: ga in tweetallen in gesprek over de volgende vragen:

1. Wat is jouw grootste blunder van de afgelopen week?
2. Hoe kun je die blunder gebruiken als krachtig middel?
3. Heeft je gesprekspartner nog een tip om de blunder te vertalen in een kracht?

Bespreek deze opdracht plenair na in de grote groep. Sluit de bijeenkomst af met een massagekring. Maak een polonaise en vraag de leerlingen om elkaars schouders ontspannend te masseren. Echt leuk wordt het als je een leuke carnavalskraker op je cd-speler afspeelt.