



WORKSHOP

**Van FAALANGST
naar
GROEIMINDSET**

Wat is faalangst?

Faalangst = de angst om te falen

Soorten faalangst

Cognitieve faalangst

Bij deze vorm van faalangst ben je er bang voor dat jouw kennis niet voldoende is. Je bent bang dat je niet goed geleerd hebt. Deze angst kun je bijvoorbeeld hebben wanneer je een examen moet afleggen. Het kan ervoor zorgen dat je een aantal dagen voordat je het examen hebt al heel nerveus bent. Uiteindelijk kan de spanning op het moment van het examen zo hoog oplopen dat je dichtklapt en niet in staat bent om tijdens het examen goed te presteren.

Sociale faalangst

Deze vorm van faalangst kan ontstaan wanneer je in contact komt met anderen. Je bent veel bezig met wat een ander van je vindt en bent bijvoorbeeld bang dat de ander jou niet goed genoeg vindt of niet mag. Je bent bang voor kritiek van de ander. Deze vorm kan je bijvoorbeeld ervaren wanneer je een gesprek met iemand hebt of een groep toe moet spreken tijdens een presentatie.

Motorische faalangst

Hierbij heb je moeite met motorische taken terwijl je fysiek gezien wel in staat bent om deze te doen. Je ervaart veel spanning wanneer je een fysieke prestatie moet leveren. Dit kun je bijvoorbeeld ervaren tijdens het sporten, maar ook tijdens het zetten van een handtekening of schilderen. Het lukt je moeilijk om je lichaam onder controle te houden.

2 omgangsvormen

1. In overdrive gaan
2. Bevriezen/ uitstellen

Waar ben ik nu?



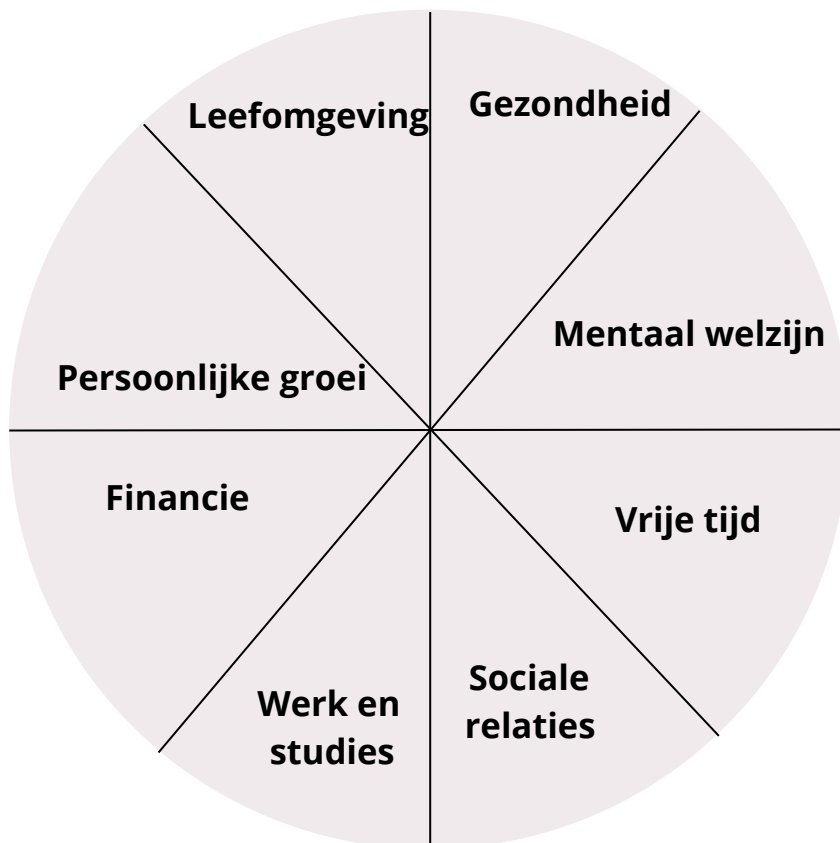
1. Duid aan op de schaal hoe veel faalangst je nu ervaart
-> hoe ziet dit eruit?



Waar wil ik naar toe?

2. Welk cijfer zou je willen geven?

Wat is er daar allemaal anders?



Visualisatie van de gewenste toekomst

Hoe ziet de gewenste uitkomst er uit?



Welke gevoelens ervaar je?



De gewenste uitkomst

Wat doe je juist?



Met wie?



Welke hobbels kunnen er zijn?



Welke emotie voel je tijdens deze obstakeL?



De weg ernaar toe

Wat ga je doen / wie kan je om hulp vragen om deze obstakel te overwinnen?



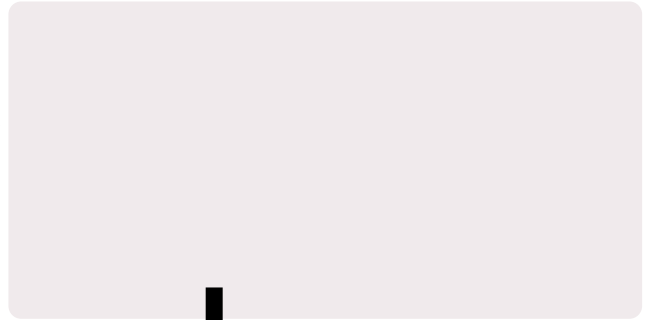
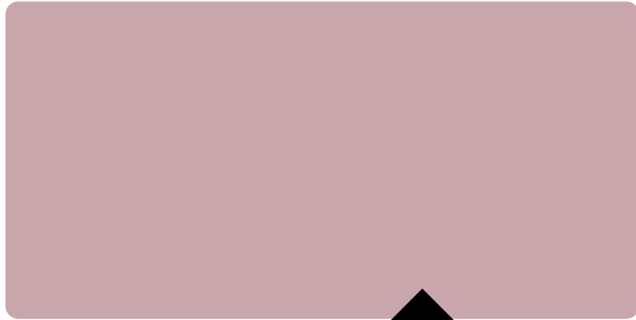
Welke kwaliteiten ga je inzetten?



Wat kan ik nu al?

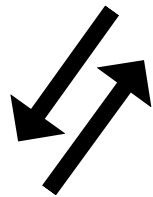
Kwaliteit

Valkuil



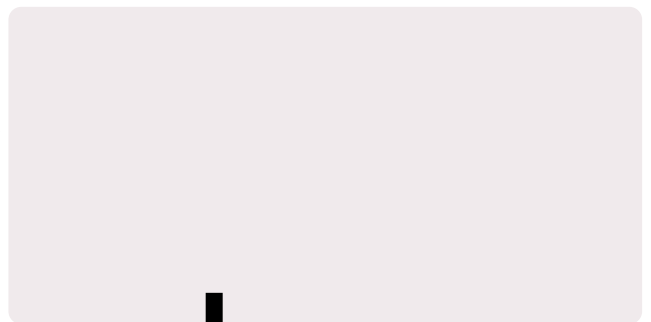
Allergie

Uitdaging



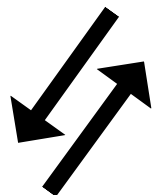
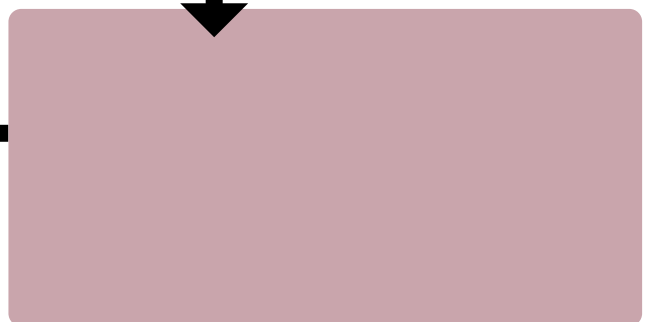
Kwaliteit

Valkuil



Allergie

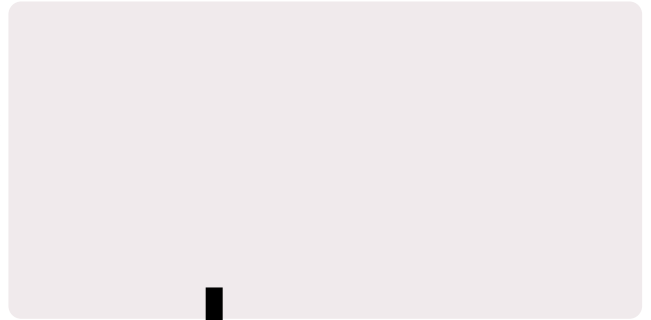
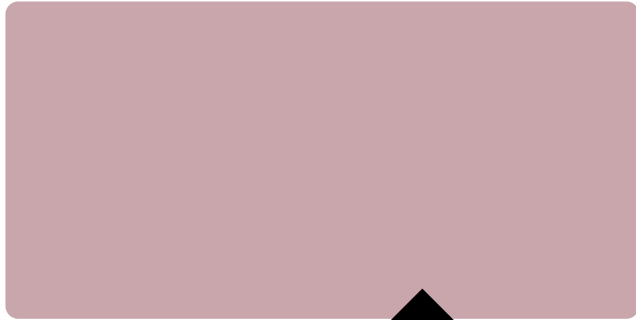
Uitdaging



Wat kan ik nu al?

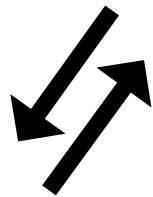
Kwaliteit

Valkuil



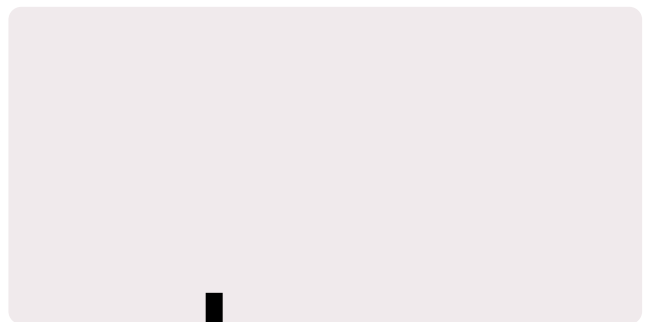
Allergie

Uitdaging



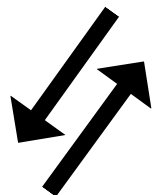
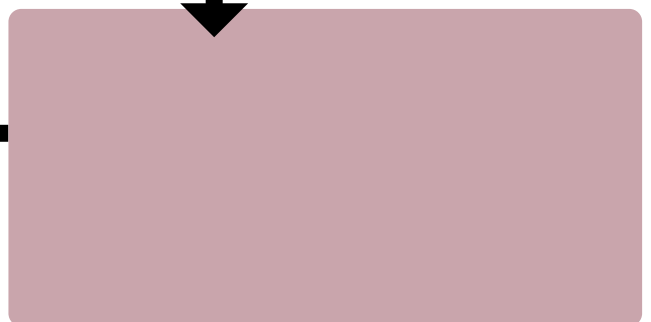
Kwaliteit

Valkuil

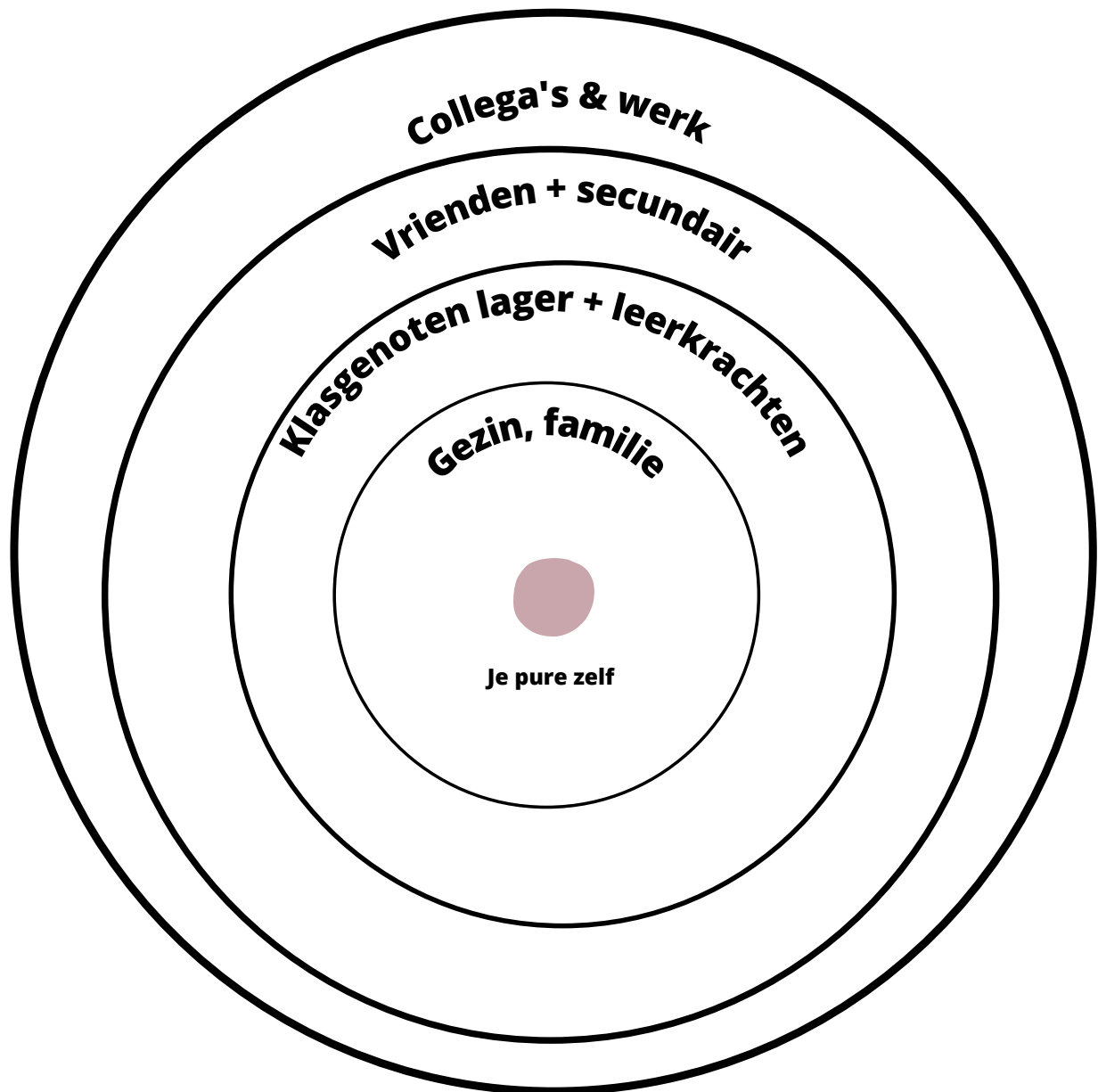


Allergie

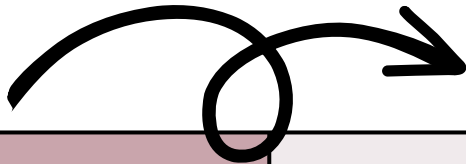
Uitdaging



Mijn overtuigingen



Mindset shift

[illegible]

Wat wil ik?

Noteer hier jouw waarden en hoe deze er voor jou uitzien.

1

2

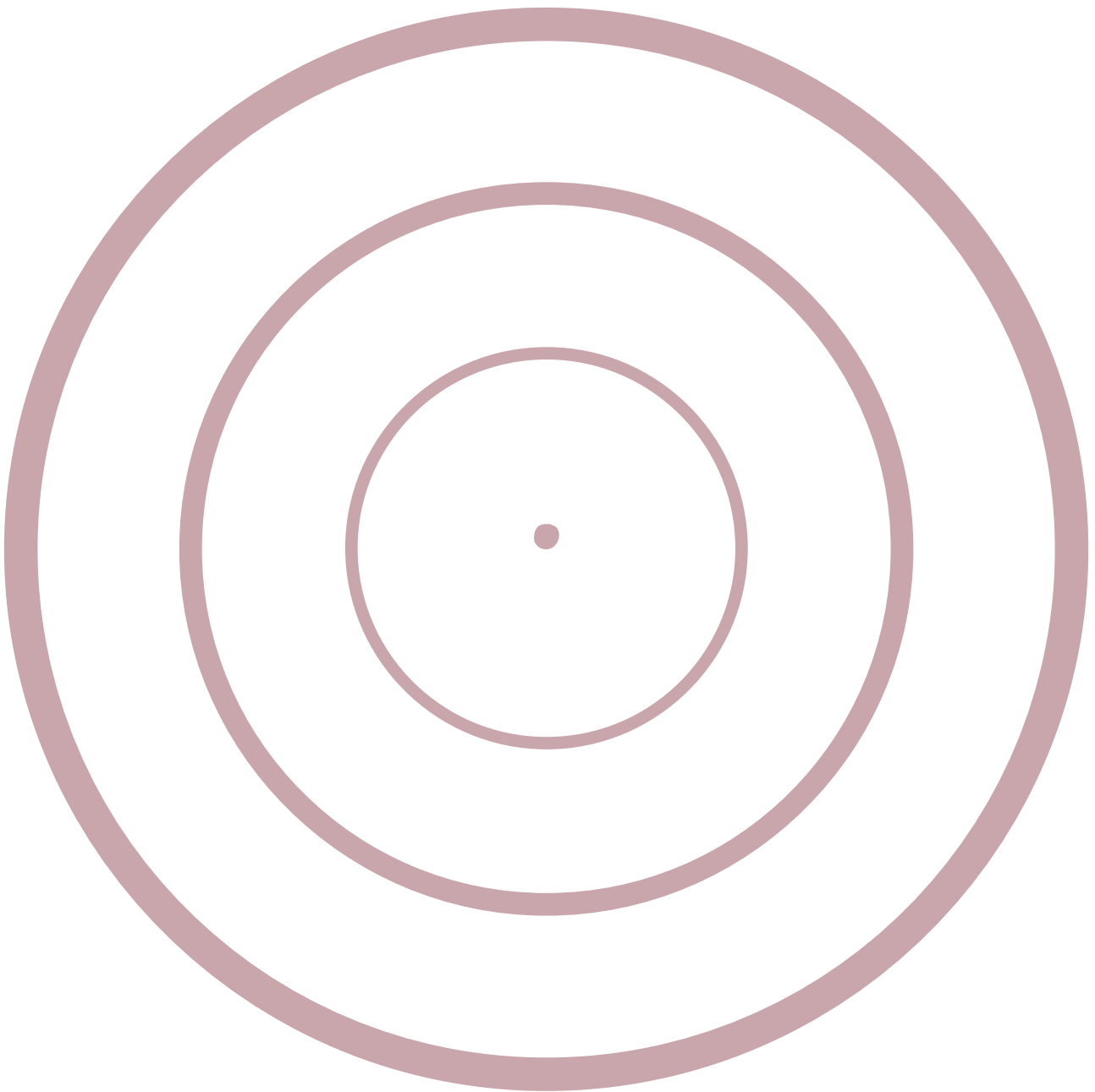
3

4

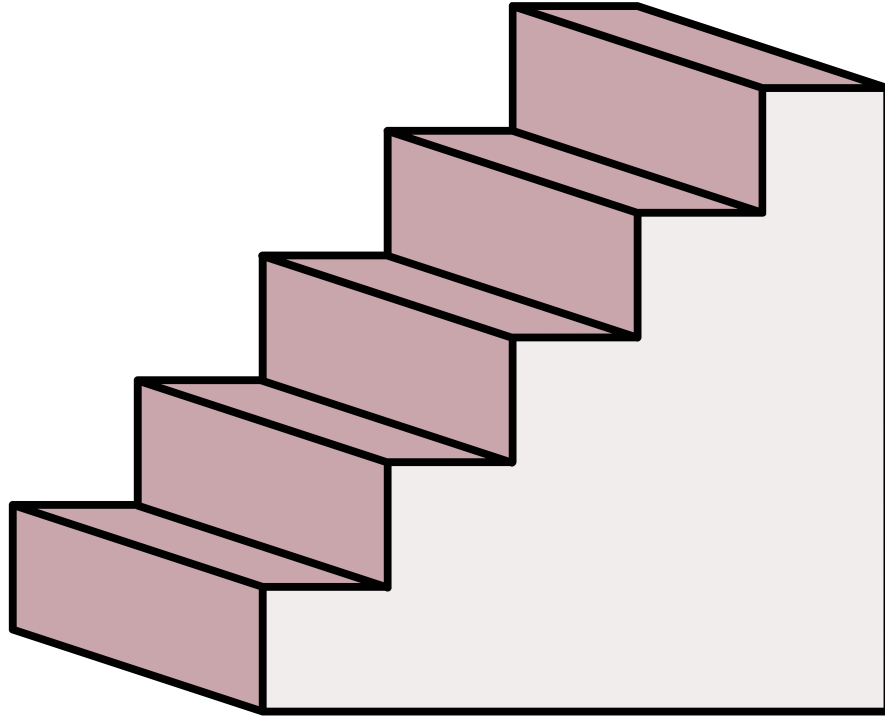
5

Comfortzone, lefzone en paniekzone

1. Plaats in de binnenste cirkel wat jouw comfortzone is (wat is voor jou gemakkelijk of vanzelfsprekend om te doen, waar voel jij je helemaal op je gemak?)
2. In de tweede cirkel schrijf je de dingen die je graag wilt doen, maar waar je net nog niet voldoende lef voor hebt..
3. In de buitenste cirkel schrijf je de dingen op die je totaal niet durft, je zou echt in paniek schieten.



Faalangst ladder



Stap 1

Stap 2

Stap 3

Stap 4

Stap 5

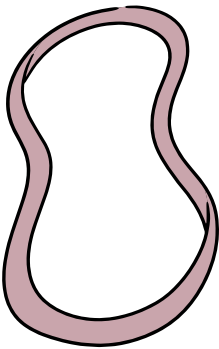
Stress en faalangst gaan hand in hand

Piekeroefening

[illegible]

Stress en faalangst gaan hand in hand

Oefening met de elastiek



Bij iedere belemmerende gedachte trek je zachtjes aan de elastiek wanneer hij rond jouw arm zit. Op deze manier geef jij jezelf telkens een kleine pijnprikkel tijdens een belemmerende gedachte en ben je bewuster met je gedachten bezig.

Haal een succeservaring naar boven

Ga na wat voor jou niet voor de hand liggend was, en toch lukte het jou om te doen.

Wat was dit? Hoe komt dat het jou gelukt was, wat heb je allemaal gedaan? Wie was er om jou te ondersteunen? Welke kwaliteiten komen hierin voor?

Maak je doel duidelijk

S

Maak het
specifiek

Wat is je doel?

M

Maak het
meetbaar

Hoe ga jij je vooruitgang meten?

A

Maak het
aantrekkelijk

Maak het aantrekkelijk

R

Maak het
realistisch

Stel haalbare doelen

T

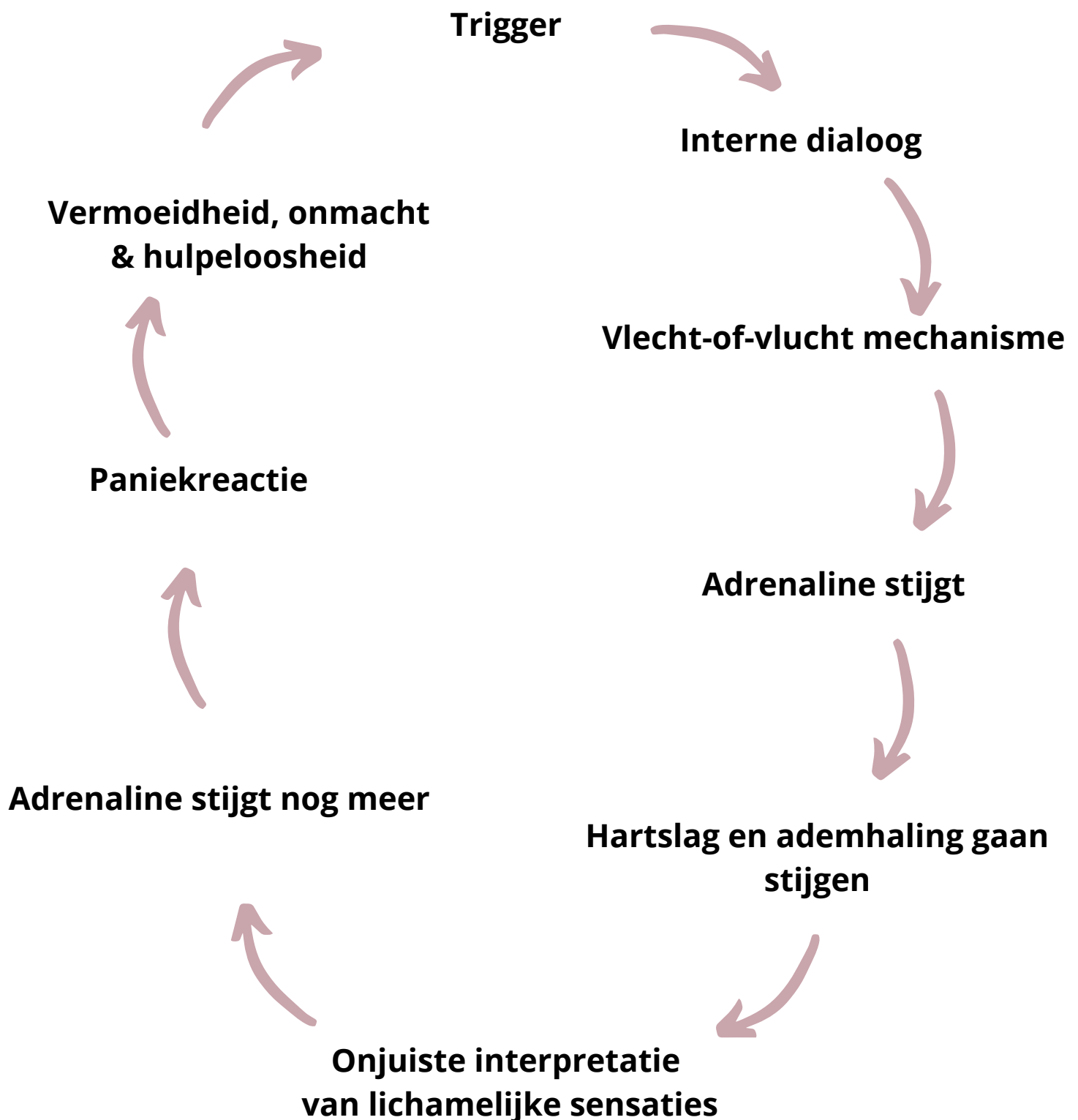
Make it
Timely

Zorg dat het tijdsgebonden is

Mijn persoonlijk ontwikkelingsplan

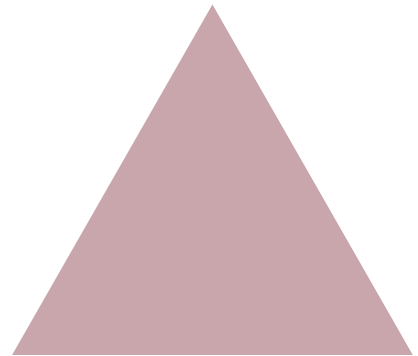
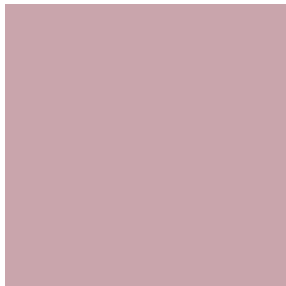
[illegible]

Wat bij hyperventilatie of paniek?



Wat bij hyperventilatie of paniek?

Focusverlegging



13 5 7 9 11 13 15 17

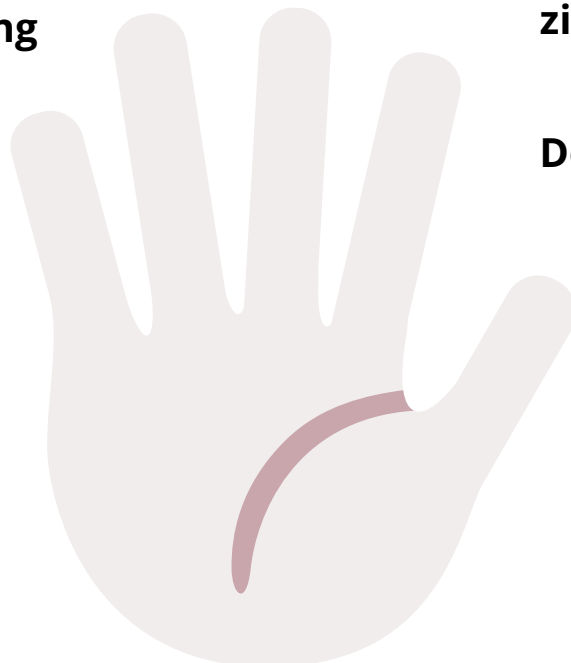
Leukste uitstap

Mooiste liedje

**Iemand die je graag
ziet**

Vakantiebestemming

De mooiste dag

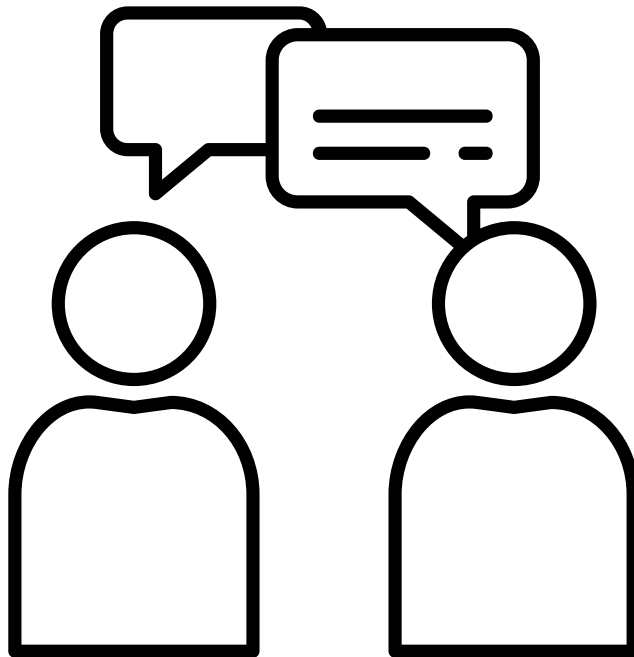


Wat bij hyperventilatie of paniek?

Erken dat je een paniekaanval hebt!



Communiceer over je paniekaanval met iemand



Dagboek paniek

Waar? Situatie of plaats	Wat is er vooraf gebeurd?	Wat was de trigger?	Vechten of vluchten	Welke gedachte?	Hoe voelde ik me daarna?

Ontspannen

Wat is ontspanning voor mij?

.....

.....

Hoe voelt mijn lichaam als ik ontspannen ben?

.....

.....

Welke gedachten heb ik als ik ontspannen ben?

.....

.....

Hoe voelt mijn lichaam als ik gespannen ben?

.....

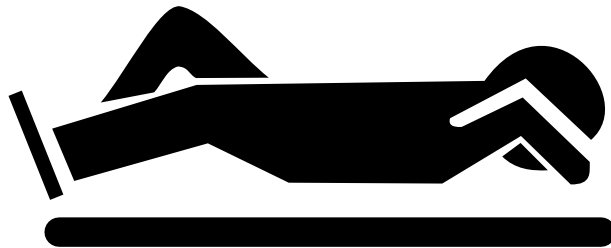
.....

Welke gedachten heb ik als ik gespannen ben?

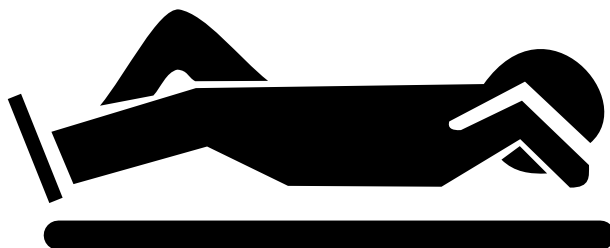
.....

.....

Ontspanningsoefeningen



Ga ergens op een rustige plaats liggen. Span ieder deel van je lichaam (vingers, handen, polsen, bovenarmen, tenen, bovenbeen, gezicht,..) op. Begin onderaan. Telkens span je zo stevig mogelijk op voor 5 seconden. Na deze 5 seconden neem je paar seconden rust en ga je naar het volgende deel. op het einde span je alles samen en na het loslaten blijf je liggen.



Meditatie oefening:

<https://www.youtube.com/watch?v=Kslc31tIMiM&t=227s>