

Training Less Fear @ School

Voel je je met regelmatig onzeker tijdens sociale contacten, vind je het lastig om je grenzen aan te geven of ben je erg gespannen voor een toets? Dan kan de training 'Less Fear' iets voor je zijn!

'Less Fear' is een training voor jongeren in het derde, vierde en vijfde leerjaar van het voortgezet onderwijs. De training is bedoeld voor jongeren die zich angstig en gespannen voelen in sociale contact(en) en/of in leersituaties. In de training staan praktische tips en oefeningen centraal. Thema's die aan bod komen zijn:

- Stress en je brein
- De relatie tussen gedachten en angst
- Vaardigheden om angstklachten te overwinnen
- Vergroten van het zelfvertrouwen
- Oefeningen in het aangaan van contacten met anderen
- Uitwisselen van ervaringen met elkaar

Informatie

De training bestaat uit 6 bijeenkomsten en 1 ouderbijeenkomst en is voor leerlingen uit het derde, vierde en vijfde leerjaar. Na aanmelding vindt er altijd eerst een kennismakingsgesprek plaats.

Bijeenkomsten: 19 januari, 26 januari, 2 februari, 9 februari, 23 februari, 2 maart 2026

Tijd: 15.00 tot 16.30 uur

Locatie: Dendron College

Ouderavond: 26 januari van 19.30 tot 20.30 uur

Vragen en aanmelden

Voor vragen kun je terecht bij Team Horst. Aanmelden kan door het scannen van de QR-code!

