

# RET gedrags- en faalangst training



V/M talent is een loopbaan/trainingsbureau dat mensen begeleidt in het optimaal benutten van talenten en mogelijkheden. Dit doen we in individuele loopbaan- en coachings-trajecten en in trainingen gericht op effectiever functioneren. Voorbeelden zijn gedrags- en communicatietrainingen. Hier beschrijven we de inhoud van een gedragstraining. Een specialisatie hiervan is de faalangsttraining.

## **Faalangst**

Er zijn allerlei vormen van faalangst. Uit onderzoek blijkt dat ongeveer een kwart van de eindexamenleerlingen een vorm van faalangst heeft. Dergelijke angst wordt veroorzaakt door gedachten over de mogelijke uitkomst of resultaat van een situatie. Met de RET-methode worden deze gedachten onderzocht en getoetst aan de realiteit.

## **Gedrags- en faalangstraining**

### *Individuele intake.*

Hierin wordt het doel bepaald voor de individuele deelnemer.

### *Dagdelen van 2,5 uur*

1. Introductie van de RET methodiek
2. Gedragsverandering en/of faalangst
3. Hoe ontstaan patronen en hoe kun je ze beïnvloeden?
4. Communicatie: verbaal en non-verbaal
5. Communicatie en jezelf presenteren

### *Individuele gesprekken*

Naast de groepsbijeenkomst zijn er twee individuele coachingsgesprekken, waarbij meer kan worden ingegaan op de individuele situatie van de deelnemer.

### *Afronding met opdrachtgever*

Wij hechten belang aan een goede overdracht van datgene we in een training hebben bereikt met een deelnemer en bespreken dit graag na afloop met de opdrachtgever.

## **Deelnemers**

We werken met minimaal 5 deelnemers in een groep.

## **Kosten**

De kosten bedragen € 795,- excl. btw per deelnemer.

## **Locatie**

De training kan in-company worden gegeven of bij V/M talent op de Hoff van Hollantlaan 2b in Rosmalen. In Arnhem maakt V/M talent gebruik van een ruimte in de Symfonie, Valckenierstraat 1.