

Dru parkeerterrein Ingang achterzijde

Frank Daamenstraat 4  
7071 AW Uft  
[www.beplovink.nl](http://www.beplovink.nl)  
[www.kinderenenassertiviteit.nl](http://www.kinderenenassertiviteit.nl)  
beplovink@planet.nl  
06-49118562



Individuele therapie  
Relatietherapie  
Traumatherapie EMDR  
Groepstherapie  
Bedrijfsmaatschappelijk werk

Vanaf 2005 ben ik werkzaam in een eigen praktijk voor individuele therapie voor kinderen, jongeren en volwassenen.

Ik ben gediplomeerd psychodramatherapeut (deze werkvorm komt voort uit de psychotherapie) en heb daardoor uitgebreidere mogelijkheden om dieper op leervragen in te kunnen gaan.

In 2007 heb ik de bijscholing Faalangst gevolgd bij het Rino te Utrecht.

Ingeschreven bij beroepsverenigingen:  
NVPA 100616  
RBNG 204628 R



Skypenaam beplovink



## “CHILLKUUR”

Een traject voor faalangst en sociale vaardigheden

**BEN JE GESPANNEN VOOR EEN TOETS?**

**VOEL JE JE ANGSTIG ?**

**VOEL JE JE ONRUSTIG ALS JE EEN PROEFWERK MAAKT EN RAAK JE SOMS IN VERWARRING?**

**HEB JE GEDACHTEN ZOALS: IK ZAL HET TOCH WEL NIET GOED DOEN?**

**WIL JE DIT VERANDEREN?**

**WIL JE MEER ZELFVERTROUWEN ONTWIKKELEN?**

**VOEL JE JE GESPANNEN BIJ JE KLASGENOTEN EN VRAAG JE JE AF WAT ZE OVER JE DENKEN?**

**DENK JE NEGATIEF OVER JEZELF?**

**WIL GRAAG CONTACTEN LEREN LEGGEN?**

*De Chillkuur is een individueel traject voor jongeren die willen leren omgaan met hun sociale en/of faalangst. Door de deze individuele training leren zij anders naar hun eigen angst kijken en leren hiermee omgaan waardoor een ander beeld en beleving van angst ontstaat met het doel angst te verminderen en de baas te worden.*

### Faalangst is denkgangst:

Faalangst en sociale angst, is de angst om te mislukken in situaties waarin je wordt beoordeeld of denkt dat je wordt beoordeeld. Iedereen heeft ervaring met lichte vormen van deze angst wat op zich geen probleem hoeft te zijn.

Faalangst herken je aan: terugkerende negatieve gedachten (ik kan het niet), blokkades in de waarneming van het geheugen (black-outs) en lichamelijke spanningsreacties, zoals trillen, zweten, verlamd voelen in de ledematen, nervositeit, druk zijn, prikkelbaarheid.

Tijdens deze training leer je omgaan met faalangst en sociale vaardigheden. Je werkt aan persoonlijke doelen. Er wordt gewerkt met de werkvormen vanuit de cognitieve gedragstherapie.

Sociale angst is ook een vorm van faalangst omdat je op het sociale vlak bang bent het niet goed te doen.



### Wat leer je precies:

- Je leert moeilijkheden herkennen en in kaart brengen
- Je leert gedachten ombuigen van negatief naar positief
- Je leert om te gaan met spanning
- Je leert je te ontspannen in lastige situaties
- Je leert positief naar jezelf te kijken
- Je leert contact maken met anderen

### Werkwijze:

In een kleine groep werk je aan je persoonlijke leerdoelen. We bespreken lastige situaties en gaan hiermee aan het werk. In de groep wordt geoefend en krijg je tips en handvatten om aan je doelen te werken.

### Kosten:

Intakegesprek: €50,00

Individuele Therapie sessieduur ¾ uur €68,00 1 uur €95,00

### Vergoeding:

Ik ben ingeschreven bij de beroepsvereniging

NVPA 100616 en RBNG 204628R

Door een aantal zorgverzekeringen wordt deze therapie vergoed. Dit kunt u navragen.

De vergoeding valt onder de Alternatieve Zorg.

Er is geen verwijzing nodig.