

GROEPSTRAINING NEGATIEF ZELFBEELD

DOELGROEP

Mensen die het erg moeilijk vinden om goede eigenschappen bij zichzelf te zien en die de nadruk leggen op wat ze niet goed doen of kunnen. Dit kan leiden tot gevoelens van angst, verdriet en onzekerheid. De nadruk van de training ligt op het verbeteren van het zelfbeeld in het hier en nu.

DOEL VOOR DEELNEMER

Verbeteren van het zelfbeeld en oefenen om dit nieuwe zelfbeeld duurzaam te maken.

AANVULLENDE INFO

Het eigen risico zal worden aangesproken bij deelname aan de groepstraining.

Zie www.mensggz.nl/kosten voor meer informatie.

Bij vragen over de groep kan gemaïld worden naar Sabrina Theunissen of Vivianne Prevoo

s.theunissen@mensggz.nl of v.prevoo@mensggz.nl



MENSGGZ

SAMEN KUN JE ZOVEEL MEER.

BIJEENKOMSTEN

	Onderwerp	datum
1	Kennismaking en introductie in de training	10-10
2	Het Zelfbeeld	17-10
3	Het Witboek	24-10
4	Positieve eigenschappen	31-10
5	Censuur	7-11
6	Gedragsverandering	14-11
7	Omgaan met Kritiek	21-11
8	Hoge Eisen en Perfectionisme	28-11
9	De Toekomst	5-12
10	Terugvalpreventie	12-12

**Alle sessies vinden plaats van 09:00 – 11:00uur
op locatie: Oranjeplein 10, 6224 KD Maastricht**

Aan deelname van groepstrainingen zijn geen extra kosten verbonden. Net als bij een individuele behandeling worden de kosten vergoed door de zorgverzekeraar, indien deze gecontracteerd is, waarbij altijd eerst het eigen risico wordt aangesproken. Voor meer informatie zie: www.mensggz.nl/kosten

Inschrijving kan uitsluitend in overleg met en door de behandelaar van Mens GGZ worden gedaan.

Wanneer er nog geen behandeling loopt bij Mens GGZ dient dit eerst te worden opgestart middels een verwijzing door de huisarts.

MENSGGZ

SAMEN KUN JE ZOVEEL MEER.