

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

Brenda Kerkhofs of Vivianne Prevoo

b.kerkhofs@mensggz.nl v.prevoo@mensggz.nl



MENSGGZ

SAMEN KUN JE ZOVEEL MEER.

SESSIES

	Onderwerp	datum
1	Kennismaking en introductie in de training	14-09-2026
2	Het Zelfbeeld	21-09-2026
3	Het Witboek	28-09-2026
4	Positieve eigenschappen	05-10-2026
5	Censuur	12-10-2026
6	Gedragsverandering	26-10-2026
7	Omgaan met Kritiek	02-11-2026
8	Hoge Eisen en Perfectionisme	16-11-2026
9	De Toekomst	30-11-2026
10	Terugvalpreventie	14-12-2026

Alle sessies vinden plaats op:

Maandag van 15:00 – 17:00uur

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.

MENS GGZ

SAMEN KUN JE ZOVEEL MEER.