ZELFBEELD



Heb je vaak het gevoel dat je niet goed genoeg bent, twijfel je aan jezelf of ben je erg kritisch op wie je bent?

Een negatief zelfbeeld kan veel invloed hebben op hoe je denkt, voelt en handelt. Daardoor kan het verschillende gebieden van je leven beïnvloeden, zoals werk, relaties en persoonlijke ontwikkeling.

In deze training leer je stap voor stap negatieve gedachten over jezelf te herkennen en te doorbreken.
Met behulp van praktische oefeningen en opdrachten werk je aan meer zelfacceptatie, zelfvertrouwen en een realistischer beeld van jezelf.

Wat levert de groepstraining op?

- Meer inzicht in negatieve overtuigingen over jezelf
- Leren omgaan met zelfkritiek
- Meer zelfvertrouwen en zelfacceptatie
- Een positiever en realistischer zelfbeeld

Samen bouwen we aan een stevigere basis, zodat je met meer vertrouwen in het leven kunt staan.

MENSGGZ

SAMEN KUN JE ZOVEEL MEER.

Alle sessies vinden plaats op

VRIJDAG VAN 09:00 – 11:00 UUR

Locatie: Oranjeplein 10, 6224 KD Maastricht

SESSIES

1. Kennismaking en introductie	05-03-2027
2. Het Zelfbeeld	12-03-2027
3. Het Witboek	19-03-2027
4. Positieve eigenschappen	26-03-2027
5. Censuur	02-04-2027
6. Gedragsverandering	09-04-2027
7. Omgaan met kritiek	23-04-2027
8. Hoge eisen en perfectionisme	30-04-2027
9. De toekomst	14-05-2027
10. Terugvalpreventie	28-05-2027

DEELNEMEN

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: ww.mensggz.nl/kosten

Inschrijving kan uitsluiten 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.

085-006 99 23 info@mensggz.nl www.mensggz.nl