

# 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](http://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](mailto:b.kerkhofs@mensggz.nl) [v.prevoo@mensggz.nl](mailto:v.prevoo@mensggz.nl)



# MENSGGZ

SAMEN KUN JE ZOVEEL MEER.

## SESSIES

	Onderwerp	datum
1	Kennismaking en introductie in de training	06-03-2026
2	Het Zelfbeeld	13-03-2026
3	Het Witboek	20-03-2026
4	Positieve eigenschappen	27-03-2026
5	Censuur	03-04-2026
6	Gedragsverandering	10-04-2026
7	Omgaan met Kritiek	17-04-2026
8	Hoge Eisen en Perfectionisme	24-04-2026
9	De Toekomst	01-05-2026
10	Terugvalpreventie	08-05-2026

**Alle sessies vinden plaats op:**

**Vrijdag 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](http://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.