

## ZELFBEELD TRAINING

Ieder mens heeft wel eens last van een negatief moment waarin hij of zij minder vertrouwen in zichzelf heeft dan normaal. Veel mensen hebben echter veel vaker last van een verminderd zelfvertrouwen en een negatief beeld van zichzelf. Dit uit zich bijvoorbeeld in negatieve gedachten over zichzelf, zoals *“Iedereen doet het beter dan ik”*, *“Hoe kan diegene mij nou leuk vinden?”*, *“Ik ben ontzettend saai”* of *“ik kan ook niks”*. Deze gedachten leiden tot een naar gevoel over jezelf. Als dit soort gedachten en dit nare gevoel vaak bij iemand opkomen, spreken we van een negatief zelfbeeld.

Het leidt er vaak toe dat je minder toekomt aan de dingen die je graag wilt in het leven: het staat je in de weg. Men heeft vaak geen oog meer voor de kwaliteiten en positieve eigenschappen die men bezit. Een negatief zelfbeeld is vaak al lang aanwezig, maar dit betekent niet dat er niets aan te doen is. Zelfbeeldproblematiek komt vaak voor bij mensen met een depressie, angststoornis of burn-out, maar ook mensen zonder diagnose kunnen in hun dagelijks leven last hebben van overmatige onzekerheid.

## BEHANDELING

Er zijn verschillende vormen van behandeling gericht op een negatief zelfbeeld. COMET (Competitive Memory Training) is een behandelvorm gericht op het veranderen van een negatief zelfbeeld in een positief, of in ieder geval realistisch, zelfbeeld. Deze training is ontwikkeld door Kees Korrelboom en is uitvoerig onderzocht en effectief gebleken.

## STAPPEN VAN DE COMET TRAINING

- Allereerst wordt gekeken waar iemand precies ontevreden over is. Dus wat houdt het negatieve zelfbeeld precies in?
- Vervolgens wordt geïnventariseerd welk eigenschappen van jezelf of gebeurtenissen in tegenspraak zijn met je negatieve zelfbeeld.
- Dit wordt geïllustreerd met concrete tegenvoorbeelden.
- Daarna zullen we ons richten op het emotioneel versterken van het “nieuwe” zelfbeeld, onder andere middels verbeeldingsoefeningen, zelspraak en muziek.
- Tenslotte wordt geleerd in lastige situaties over te schakelen naar positieve zelfwaardering.

## PRAKTISCH

- De training bestaat naast een kort intakegesprek uit 8 bijeenkomsten van 90 minuten. De zittingen volgen een vast stramien dat is vastgelegd in een protocol.
- Driemaal per jaar start een nieuwe trainingsronde. Voor 2019 op de onderstaande data:  
Februari-groep            26/2, 5/3, 12/3, 19/3, 26/3, 2/4, 9/4, 16/4  
Juni-groep                21/5, 28/5, 4/6, 11/6, 18/6, 25/6, 2/7, 9/7  
Oktober-groep            1/10, 8/10, 15/10, 29/10, 5/11, 12/11, 19/11, 26/11
- De training vindt plaats op onze locatie in Alkmaar op dinsdag 15.30-17 uur.
- Van deelnemers wordt een aantal zaken verwacht, zoals aanschaf van het werkboek ‘Verbeter uw zelfbeeld in 7 stappen’ van Kees Korrelboom (www.bol.com voor 19,95 euro, ISBN nummer 9789031390571) en de bereidheid dagelijks 30 minuten te oefenen.
- De training gaat alleen door bij voldoende aanmeldingen