

Wij starten binnenkort een

Zelfbeeldgroep

"Niemand vindt mij leuk"
"Ik ben niet goed genoeg"
"Ik ben niks waard"

Zijn dit uitspraken die jij herkent? Zou je willen dat dit anders was? Doe dan mee!

In februari 2022 start er een nieuwe zelfbeeldgroep op locatie Alkmaar. De insteek van de zelfbeeldgroep is om meer realistisch naar jezelf te kijken en meer positieve gedachten over jezelf te krijgen. De training bestaat uit 8 sessies van 1.5 uur, gegeven in groepsverband.

NB Rekening houdend met de dan geldende corona maatregelen kan het mogelijk zijn dat de groep geen doorgang vindt of dat er aanpassingen plaatsvinden.

Interesse? Bespreek dit met jouw behandelaar.

Wat levert het je op?

- Inzicht in jouw negatieve gedachten over jezelf.
- Je gaat ondervinden dat, ondanks dat je denkt dat het niet zo is, er een heleboel positieve dingen over jou te benoemen zijn o.a. middels het bijhouden van een witboek .
- Een nieuw realistischer en positiever zelfbeeld dat we versterken door onder andere verbeeldingsoefeningen, zelfspraak en muziek.
- Je leert hoe je in lastige situaties over kan schakelen naar positieve gedachten over jezelf, waardoor je meer zelfvertrouwen krijgt.

Met een verwijzing van huisarts, POH, of medisch specialist kan de training vergoed worden vanuit de zorgverzekeraar. De training kan een aanvulling zijn op jouw lopende behandeling of losstaand worden gevolgd.

De training bestaat uit 8 bijeenkomsten en vindt plaats op woensdagen van 15.00-16.30 uur. De training start 2 februari en eindigt 30 maart. Op 23 februari zal er geen bijeenkomst zijn i.v.m. de voorjaarsvakantie.

Psychologie praktijk Eline Biesheuvel
Vermeerstraat 54
1816 CL Alkmaar
072-820 03 71