

Cursus zelfvertrouwen

Groepstraining voor cliënten met een negatief zelfbeeld

ZELFBEELD

Ieder mens heeft wel eens last van een periode waarin hij of zij minder vertrouwen in zichzelf heeft dan normaal. Heel wat mensen hebben echter veel vaker last van een weinig 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”*, *“wat ben ik toch een sukkel”* 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.

Een negatief zelfbeeld kan ervoor zorgen dat mensen niet goed voor zichzelf zorgen, niet doen wat ze zouden willen in het leven of klachten zoals depressie, een angststoornis of burn-out ontwikkelen.

BEHANDELING

Een negatief zelfbeeld is vaak al lang aanwezig, maar dit betekent gelukkig niet dat er niets aan te doen is. Er zijn verschillende vormen van behandeling gericht op een negatief zelfbeeld. In deze cursus volgen we het programma van Manja de Neef, een nationaal expert op het gebied van zelfbeeld. Het programma is een training en geen therapie, wat betekent dat we vooral praktisch aan het werk gaan en niet uitgebreid stil staan bij hoe het zelfbeeld is ontstaan en alle pijn die hierachter schuilgaat. Dit maakt de zelfbeeldcursus een hele positieve en opbouwende groep, waar cliënten doorgaans veel energie uit halen.

BEKNOPTE INHOUD VAN DE CURSUS

- Allereerst wordt gekeken waar iemand precies ontevreden over is. Dus wat houdt het negatieve zelfbeeld precies in?
- Vervolgens wordt bekeken welke positieve uitspraak over jezelf passender zou kunnen zijn en gaan we starten met het verzamelen van ‘bewijzen’ hiervoor.
- Een belangrijk hulpmiddel hierbij is het witboek: een soort dagboek waarin je positieve dingen in je leven meer aandacht gaat geven.
- Later kijken we ook welke positieve eigenschappen hierbij horen en gaan we oefenen om deze eigenschappen meer geloofwaardig en geautomatiseerd te krijgen.
- Ook oefenen we met complimenten ontvangen, het herkennen van zelfcensuur (om ervoor te zorgen dat je jezelf niet meer naar beneden haalt), gedrag veranderen, omgaan met kritiek, verminderen van perfectionisme en (te) hoge eisen aan jezelf.
- We sluiten af met een positief verhaal over jezelf en terugvalpreventie

PRAKTISCH

- De groepstraining bestaat, naast een kort intakegesprek, uit 9 bijeenkomsten van 90 minuten. De zittingen volgen een vast stramien dat is vastgelegd in een protocol.
- Voor 2020 op de onderstaande data:
14/9, 21/9, 28/9, 5/10, 19/10, 26/10, 2/11, 9/11, 16/11 De training vindt plaats op onze locatie in Alkmaar op maandag 16.00-17.30 uur.
- Van deelnemers wordt een aantal zaken verwacht, zoals aanschaf van het werkboek *‘Negatief zelfbeeld’* van Manja de Neef (op bol.com voor 28,50 euro, ISBN nummer 9789085069645) en de bereidheid *dagelijks 30 minuten te oefenen*.
- De training gaat alleen door bij voldoende aanmeldingen. Doorgaans starten er 6 tot 9 deelnemers per groep.
- De training wordt gegeven door Maxime Weijma en Esther de Muinck Keizer. Je behandelaar kan je bij hen opgeven.