



Training Zelfbeeld

MEER INFORMATIE

Mensen met een laag zelfbeeld vergelijken zichzelf vaak negatief met anderen, waardoor zij zich minderwaardig voelen. Dit resulteert weer in allerlei andere klachten, zoals somberheid of angst. Deze mensen hebben geen oog meer voor hun positieve eigenschappen en krijgen zo ten onrechte een steeds negatiever beeld over zichzelf.

Voor wie?

Voor volwassen cliënten binnen de Specialistische GGZ en Basis GGZ met een laag zelfbeeld.

Inhoud

De zelfbeeldtraining is gericht op het versterken van het zelfbeeld. In de training staan we stil bij positieve eigenschappen om de aandacht weer te verbreden. Door in de groep aandacht te geven aan dingen die goed gaan en het gevoel daarbij, leer je een realistischer zelfbeeld te krijgen.

Praktische informatie

De training bestaat uit 9 bijeenkomsten van 2 uur. Voorafgaand aan de training worden deelnemers uitgenodigd voor een kennismakingsgesprek.

Kosten (onder voorbehoud van prijswijzigingen)

U betaalt € 12,50 voor het cursusmateriaal als u in behandeling bent.

Informatie en aanmelden

Geïnteresseerden kunnen zich aanmelden bij hun behandelaar.

Dit is een uitgave van Yulius
03-2025



Samen het verschil.
Luisteren. Doen. Ontplooien.