

Training 'Gezond Zelfvertrouwen'

Doorbreek de spiraal van negatieve gedachten en gevoelens over jezelf!



Doelgroep

De training is bedoeld voor mensen die last hebben van negatieve overtuigingen en gevoelens over zichzelf zoals niks waard te zijn, onkundig te zijn, dom te zijn, er niet bij te horen, of lelijk te zijn. En willen leren om realistischer en positiever naar zichzelf te kijken om hun zelfbeeld, eigenwaarde en zelfvertrouwen te verbeteren.

Doel en werkwijze

Als het beeld van jezelf negatief is, dan dringt positieve informatie uit de omgeving niet tot je door. Je ziet voortdurend wat er niet goed is of goed gaat, wat voor klachten kan zorgen. Je dient jouw positieve eigenschappen en ervaringen weer vooraan in het geheugen te krijgen. Deze training is praktisch van aard: geen praatgroep, maar een doegroep. De training is grotendeels gebaseerd op de uitgangspunten van de *Competitive Memory Training (COMET)*. In deze training leer je vaardigheden om positieve gedachten en gevoelens, eigenschappen en ervaringen de competitie aan te laten gaan met jouw negatieve gedachten en gevoelens. Op deze manier ontwikkel je een positiever zelfbeeld, en groeit je eigenwaarde en zelfvertrouwen. Hoe je naar jezelf kijkt heeft ook grote invloed op je doen en laten. Door jezelf anders te bekijken zul je ook weer nieuwe positieve ervaringen op kunnen en durven doen, waardoor je het zelfvertrouwen nog verder vergroot en je toewerkt naar een realistischer zelfbeeld.

Aanmelding

Kan met een verwijzing van de huisarts voor behandeling binnen de basis-GGZ en er zal altijd eerst een intakegesprek plaatsvinden. Voor meer informatie kunt u contact met ons opnemen met het secretariaat op het nummer 058-2137665 of mail naar trainingen@maarsinghenvansteijn.nl

Kosten

Wanneer er sprake is van een diagnose kan de behandeling worden vergoed via de zorgverzekering. De kostprijs voor mensen die aangemeld worden via hun huisarts en recht hebben op zorg via de zorgverzekering, kan niet vooraf niet precies gegeven worden. De kostprijs hangt namelijk af van de groepsgrootte gedurende de training, de trainers en de afspraken die je over de hoogte van je vergoeding hebt met je verzekeraar. We hanteren hierbij de tarieven die zijn bepaald door de Nederlandse Zorg Autoriteit (NZA). Neem even contact met ons op als je een indicatie wilt weten.

Duur

De training bestaat uit 9 bijeenkomsten. De training gaat van start bij minimaal 6 deelnemers en het maximale aantal deelnemers is 10.

Trainers

De trainers verschillen per groep, en zijn voor de specifieke groepen terug te vinden in de agenda op de website van Maarsingh en van Steijn.

Locatie

Bollemansteeg 64, 8911 DW in Leeuwarden.

Maarsingh & van Steijn

