



Blij met mij

Training voor volwassenen vanaf 18 jaar met
een laag zelfbeeld

Zelfbeeld

Uw zelfbeeld bepaalt in grote mate uw doen en laten. Bij een positief zelfbeeld voelt u zich krachtig en vol zelfvertrouwen, bij een laag zelfbeeld voelt u zich onzeker en kunt u terughoudender zijn in sociale situaties. Een realistisch zelfbeeld maakt dat u beter tot uw recht komt.

Uw zelfbeeld bepaalt in grote mate uw doen en laten.

Bij een positief zelfbeeld voelt u zich krachtig en vol zelfvertrouwen, bij een laag zelfbeeld voelt u zich onzeker en kunt u terughoudender zijn in sociale situaties. Een realistisch zelfbeeld maakt dat u beter tot uw recht komt.

Voor wie?

Beoordeelt u zichzelf vaak negatief? Doet u daardoor niet de dingen die u zou willen doen? Hecht u te veel waarde aan het oordeel van anderen? Plaatst u zichzelf vaak naar de achtergrond?

Wanneer u in plaats daarvan uzelf meer wilt laten zien, minder afhankelijk wilt zijn van het oordeel

van anderen en meer geloof in uzelf wilt ontwikkelen is de training ‘Blij met mij’ iets voor u.

In deze training werken we aan een realistischer en evenwichtiger zelfbeeld.

Ervaringen van anderen

‘Door de training heb ik geleerd om anders over mezelf te denken. Ik voel me nu veel zekerder.’

‘Het in een groep werken aan mijn negatief zelfbeeld vond ik prettig. Ik heb geleerd dat ik niet de enige ben die hiervan last heeft. Het uitwisselen van ervaringen heeft me veel geholpen.’

Inhoud

In de training komen de volgende onderwerpen aan de orde:

- het uitwisselen van ervaringen, gevoelens en gedachten
- informatie over het ontstaan en de ontwikkeling van het zelfbeeld
- het bijstellen van het zelfbeeld en het eigen maken hiervan
- het uitvoeren van huiswerkopdrachten.

Praktische informatie

Het programma bestaat uit 6 bijeenkomsten van 2 uur.

Er kunnen materiaalkosten in rekening gebracht worden van ca € 20,-

Deze training is inwoners van de gemeente Arnhem, Duiven, Lingewaard, Overbetuwe, Renkum, Rheden, Rozendaal en Westervoort.

Informatie/aanmelden

Voor meer informatie of aanmelding voor de cursus kunt u tijdens kantooruren contact opnemen met het secretariaat van Preventie (026) 312 44 83 of preventie@propersona.nl www.propersona.nl/preventie

Pro Persona helpt

Pro Persona Preventie

T (026) 312 44 83

E preventie@propersona.nl

W www.propersona.nl/preventie

KvK 41053219