

Blij met mij

Blij met mij is een training voor volwassenen met een laag zelfbeeld. In deze flyer lees je meer informatie over deze training.

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.'

Zelfbeeld

Je zelfbeeld bepaalt in grote mate je doen en laten. Bij een positief zelfbeeld voel je je krachtig en vol zelfvertrouwen. Bij een laag zelfbeeld voel je je onzeker en ben je soms terughoudender zijn in sociale situaties. Je komt beter tot je recht als je realistisch zelfbeeld hebt. Want je zelfbeeld bepaalt in grote mate wat je wel en wat je niet doet.

Voor wie?

Beoordeel je jezelf vaak negatief? Doe je daardoor niet de dingen die je zou willen doen? Hecht je teveel waarde aan het oordeel van anderen? Plaats je jezelf vaak naar de achtergrond?

Als je jezelf meer wil laten zien en minder afhankelijk wilt zijn van het oordeel van anderen en meer in jezelf wil geloven, dan is de training 'Blij met mij' iets voor jou. In deze training werken we aan een realistischer en evenwichtiger zelfbeeld.

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 ongeveer € 20,-

Meer weten of aanmelden?

Aanmelden kan via het formulier op de website: <https://propersona.nl/preventie/blij-met-mij-cursus/>



Pro Persona

☎ (026) 312 4483

✉ preventie@propersona.nl

🌐 www.propersona.nl/preventie

Pro Persona GGz KvK : 41053219