

**Van kritisch
naar krachtig**
werken aan je zelfbeeld

De invloed van je zelfbeeld

Mensen hebben altijd een bepaald beeld van anderen. Ook van jezelf heb je een beeld, een idee hoe je bent als persoon en hoe je op anderen overkomt, ook wel je zelfbeeld genoemd. Je zelfbeeld beïnvloedt in belangrijke mate hoe je je voelt en wat je doet. Wie zichzelf saai vindt, zal niet snel op de voorgrond treden. Wie zichzelf dom vindt, zal niet snel een vraag durven stellen in de klas. En wie vindt dat hij lelijk is, zal zich meestal onopvallend kleden. Kortom, hoe je, bewust of onbewust, over jezelf denkt bepaalt in belangrijke mate je gevoel en je gedrag.

Werken aan een beeld dat klopt

Juist omdat je zelfbeeld zo bepalend is voor wat je doet, is het erg belangrijk om te weten of je zelfbeeld klopt. Je gaat aan deze training beginnen, omdat je het gevoel hebt dat je te negatief over jezelf denkt. Deze training ga je in een groep doen, waardoor je elkaar kunt helpen en ondersteunen, maar ook omdat je dan zult merken dat je niet de enige bent die op deze manier over zichzelf denkt. De training bestaat uit acht bijeenkomsten waarin in verschillende stappen aan je zelfbeeld wordt gewerkt.

Wat gaan en hoe gaan we dat doen?

Deze training ga je in een groep doen, waardoor je elkaar kunt helpen en ondersteunen, maar ook omdat je dan zult merken dat je niet de enige bent die op deze manier over zichzelf denkt. De training bestaat uit acht bijeenkomsten waar in verschillende stappen aan je zelfbeeld wordt gewerkt.

Praktische informatie

De kind bijeenkomsten worden geleid door twee behandelaren vanuit het team.

Naam trainer(s) _____

Datum _____

Tijd _____

Locatie _____

Meer weten?

Vraag het aan je behandelaar!

