



Connect

Pro Persona



Blij met mij

Training voor volwassenen vanaf 18 jaar met
een laag 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.

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.

Wanneer mensen te vaak, te negatief over zichzelf oordelen, is het belangrijk meer oog te krijgen voor de positieve kanten.

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,-

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.propersonaconnect.nl

Connect helpt

Pro Persona Preventie

T (026) 312 44 83

E preventie@propersona.nl

W www.propersonaconnect.nl

Connect helpt bij jou in de
buurt, met behulp van jouw
vrienden en familie

propersonaconnect.nl

Connect
Pro Persona