

Wéét je dat je negatieve zelfbeeld niet klopt, maar kun je het nog niet voelen? Dan is deze training voor jou bedoeld!

Leren anders naar jezelf te kijken

Ken je dat, dat je geneigd bent om vooral je eigen foutjes of de nare opmerkingen te onthouden en te doorvoelen? En dat je vervolgens tegen jezelf zegt dat dat ook wel erg stom is? En dat je al deze dingen steeds in je hoofd blijft herhalen om de voorkomen dat het nog een keer gebeurt?

Top! Dat betekent dat je over alle vaardigheden bezit om een positiever zelfbeeld te ontwikkelen!

Maar hoe dan?

COMET staat voor Competitive Memory Training. De COMET-training is gebaseerd op verschillende wetenschappelijke theorieën over het geheugen, emoties en leerervaringen. Je leert je eigen vaardigheden vaardigheden actief in te zetten met als doel een eerlijker beeld over jezelf te ontwikkelen.

Voor wie?

Deze training is ontwikkeld voor volwassenen bij wie het negatief zelfbeeld op de voorgrond staat, of andere klachten in stand lijkt te houden. De mensen die 'ergens' wel weten, maar niet kunnen voelen dat de negatieve bril waardoor ze kijken, niet terecht is..

Ook thuis aan de slag!

De training vergt wel wat wilskracht en doorzettingsvermogen, het is namelijk vooral effectief als je ongeveer 30 minuten per dag aan de huiswerkopdrachten besteedt. Elke deelnemer schaft zelf het werkboek aan.



Praktische Informatie

Groepstraining van zeven bijeenkomsten in onze praktijk.

Startdatum op te vragen bij de praktijk
Dinsdagochtend 9.00 – 11.00

Aanmelden en informatie via
Psychologenpraktijk Noord-Nederland
(www.ppnn.nl)

Tijdens een individueel indicatiegesprek wordt samen met jou gekeken of de training bij je past.