



Van een negatief blik op jezelf naar een realistisch beeld van jezelf!

# Zelfbeeld training

Jouw zelfbeeld kan een grote invloed hebben op je leven. En het kan je behoorlijk in de weg zitten. Deze blik op jezelf bepaalt hoe je naar jezelf en de wereld om je heen kijkt. En het kan invloed hebben op je dagelijks leven, in het contact met anderen, en op jouw gedachten en gevoelens. Hoe komt dat dat ons zelfbeeld zo'n grote invloed heeft? En klopt het beeld dat wij over onszelf hebben?

Deze training geeft je praktische handvatten om je zelfbeeld te verbeteren en het beeld dat we hebben over onszelf bij te stellen.

In de basis is onze identiteit opgebouwd in drie lagen:

- het bestaan, als je wordt geboren besta je;
- het observeren, als snel begin je de wereld om je heen te observeren;
- ideeën over jezelf. Veelal is dit een voortvloeisel van je ervaringen en je overtuigingen.

Dit beeld bepaalt hoe wij naar onszelf kijken. En hoe wij ons gedrag hierop aanpassen in het contact met de ander. Dit geldt zowel voor een negatief zelfbeeld (ik ben niet goed genoeg), als een positief zelfbeeld (ik ben zorgzaam). Je zelfbeeld bepaalt niet alleen hoe je naar jezelf kijkt maar ook hoe je je gedraagt ten opzichte van de ander.

## Voor wie?

De training is bedoeld voor volwassenen vanaf 18 jaar en ouder die met een psychische kwetsbaarheid of een verslaving te maken hebben (gehad). Middels een zes wekelijkse training geven we je handvatten om gezonde afstand te creëren tussen jou en je zelfbeeld, zodat je zelf weer de regie krijgt over je eigen gedrag. Hoe creëer je dan deze gezonde afstand? We hebben hiervoor verschillen den metaforen en oefeningen rondom dit thema ontwikkeld om te helpen om vanuit een ander perspectief naar jezelf te kijken.

Waar:

Delft, Schiedam en Naaldwijk

Wanneer:

februari, september

Programma:

6 bijeenkomsten van 2,5 uur

Aanmelden:

[TrainingenHA@gmail.com](mailto:TrainingenHA@gmail.com)

Vermeld in het onderwerp  
'ZELFBEELD'

Informatie:

Herstelacademie

[herstelacademie@ggz-delfland.nl](mailto:herstelacademie@ggz-delfland.nl)

06 23 94 06 78