

Kijk jij op een negatieve manier naar jezelf?

Zelfbeeld Training



Na het meemaken van seksueel geweld kunnen mensen last hebben van een verminderd zelfvertrouwen en een negatief zelfbeeld.

Een negatief zelfbeeld kan zorgen voor nare gevoelens die je leven beïnvloeden. Wil jij anders naar jezelf leren kijken, werken aan een positiever en realistischer zelfbeeld? Dan is de **Zelfbeeld Training** misschien iets voor jou!

Maandag sept t/m nov 2023
van 18.15 tot 20.15 uur

Aanmelden:
info@blauwemaan.nl
Tel: 013-54 37 501

Graag vermelden:

- Naam
- Adres
- Telefoonnummer
- Emailadres
- Geboortedatum

Deelname:
Gratis
Adres:
Wilhelminapark 55
5041 ED Tilburg

Waarom een zelfbeeldtraining?

Onder het zelfbeeld verstaan we hoe we naar onszelf kijken. Wat je in je leven hebt meegemaakt, wat andere tegen jou zeggen én wat jij tegen jezelf zegt, heeft invloed op je zelfbeeld. Ook het meemaken van seksueel grensoverschrijdend gedrag kan invloed hebben de manier hoe je naar jezelf kijkt.

Wanneer je een negatief zelfbeeld hebt, worden voornamelijk mislukkingen uitvergroot en successen die je behaalt worden niet of nauwelijks door jezelf erkent. Vaak worden andere mensen als beter en succesvoller gezien. Door een negatief zelfbeeld aan te pakken kan je positiever en krachtiger in het leven staan.

Voor Wie is deze Zelfbeeld Training?

Als je bij jezelf herkent dat je kritisch bent naar jezelf toe, het gevoel hebt dat anderen beter of succesvoller zijn, complimenten van anderen wegwuift, of negatief over jezelf denkt dan kan de Zelfbeeld Training een middel zijn om het negatieve beeld van jezelf aan te pakken.

De Zelfbeeld Training zal veel van je vragen, omdat er gedurende de training middels huiswerk dagelijks stilgestaan gaat worden bij hoe je naar jezelf kijkt.

Dit is nodig om dat hardnekkig patroon van negatief denken over jezelf te doorbreken. Doordat de training in groepsverband wordt gehouden, kan het fijn zijn om erkenning en herkenning te krijgen.

Vooraf wanneer het negatieve zelfbeeld is te linken aan de ervaring met seksueel grensoverschrijdend gedrag.

Hoe ziet de Zelfbeeld Training eruit?

In de 9 bijeenkomsten werken we met diverse werkvormen en creatieve oefeningen. Alle oefeningen zijn gericht op het ervaren van je huidige zelfbeeld en het oefenen met een positiever zelfbeeld.

Aan het eind van iedere bijeenkomst krijg je opdrachten mee om thuis te oefenen met dit positievere zelfbeeld.

De training bestaat uit 6 tot 8 deelnemers.

Doordat de training in groepsverband wordt gehouden kan het fijn zijn om erkenning en herkenning te krijgen rondom het thema zelfbeeld.

Voorwaarden:

Wanneer je woont in het werkgebied van Blauwe Maan zijn er geen kosten aan de training verbonden. Het is van belang dat iedereen zich in de groep veilig kan voelen. We verwachten daarom dat je actief deelneemt en op tijd aanwezig bent.

Daarnaast blijft de persoonlijke informatie die in de groep gedeeld wordt binnen de groep.

Het is belangrijk dat je alle trainingen kan bijwonen, een losse bijeenkomst bijwonen is niet mogelijk.

De training gaat van start tussen de 6 en 8 deelnemers. Mochten er te veel of te weinig deelnemers zijn dan wordt je op de wachtlijst gezet.