

COMET-groep

De COMET-training is een groepsbehandeling voor mensen die last hebben van een negatief zelfbeeld en hierdoor moeite ervaren in hun dagelijks leven.

Hoe ziet de training eruit?

In de training werk je aan het verbeteren van je zelfbeeld door je positieve zelfrepresentaties te versterken. Een krachtige manier om dat te doen is herhaling: we stimuleren je om elke dag positieve ervaringen te beschrijven. Je leert zo positiever naar jezelf te kijken, je goede eigenschappen beter te herkennen en je leert om negatieve gedachten om te zetten in helpende (positieve) gedachten. Stap voor stap werk je aan een sterker en realistischer zelfbeeld.

Wat is het doel van de training?

Sommige mensen hebben een negatief beeld van zichzelf. Ze denken bijvoorbeeld dat ze niks waard zijn, terwijl dat eigenlijk niet klopt. Dit kan je onzeker maken en je dagelijks leven in de weg zitten.

De COMET-training helpt je om je zelfbeeld te verbeteren. Je gaat werken aan het versterken van je positieve eigenschappen, zodat je weer meer zelfvertrouwen krijgt.

Tijdens de training:

- Leer je positiever naar jezelf kijken
- Oefen je met helpende gedachten
- Krijg je meer grip op negatieve gevoelens over jezelf

Het doel is dat je na de training beter weet wat je kwaliteiten zijn, en dat je daar ook écht in kunt geloven.

De training wordt altijd gegeven door twee behandelaren

Wat verwachten we van jou?

De training is geschikt voor volwassenen die merken dat hun zelfbeeld hen in de weg zit. Het is belangrijk dat je gemotiveerd bent om ook thuis te oefenen. Als je ernstige psychische klachten hebt waarvoor andere hulp nodig is, of als het beter is om eerst te werken aan gedragsverandering, kan deze training ongeschikt zijn. De training kan wel naast of na een andere therapie gevolgd worden.

Waarom in groepsverband?

Het delen van ervaringen met en vinden van herkenning binnen de groep kan een positieve invloed hebben op het zelfbeeld. Daarnaast biedt het de mogelijkheid om tips en ervaringen onderling uit te wisselen en van elkaar te kunnen leren.

Praktische informatie

- Voorafgaand vindt er een indicatiegesprek plaats
- 8 wekelijkse bijeenkomsten
- Duur per bijeenkomst: 1,5 uur
- Groeps grootte: maximaal 9 deelnemers