

PRAKTIJK / AURELIUS

Informatiefolder COMET

'COMET' staat voor Competitive Memory Training. Je traint je geheugen voor positieve herinneringen en zelfspraak, waarmee je als het ware de strijd (competitie) aangaat het negatief zelfbeeld.



Zelfbeeldtraining

Iedereen heeft wel eens last van een somber moment, waarin je minder vertrouwen in jezelf hebt dan normaal. Sommige mensen hebben hier echter veel vaker last van. Gedachten zoals "Iedereen doet het beter dan ik", "Hoe kan diegene mij nou leuk vinden?" of "Ik doe er niet toe" zijn voorbeelden van negatieve zelfspraak, wat kan leiden tot verdriet, boosheid, angst, schaamte- of schuldgevoelens. Als dit soort gedachten en nare gevoelens vaak bij je opkomen, spreken we van een negatief zelfbeeld. Het leidt er vaak toe dat je minder oog hebt voor je sterke kanten en minder toekomt aan de dingen die je graag wilt doen in het leven.

De COMET cursus kan je helpen om je beter over jezelf te gaan voelen.

Wat is COMET?

"COMET" staat voor Competitive Memory Training. Je traint je geheugen voor positieve herinneringen en zelfspraak, waarmee je als het ware de strijd (competitie) aangaat met het negatief zelfbeeld. Je gaat in deze groepscursus actief aan de slag met praktische oefeningen en helpt jezelf en elkaar om een positief zelfbeeld te ontwikkelen, waarbij je wordt bijgestaan door twee groepstherapeuten.

Voor wie is COMET geschikt?

COMET is voor mensen die zichzelf te vaak of te sterk negatief beoordelen. Dit noemen we een negatief zelfbeeld, en dat is iets anders dan jezelf af en toe iets kwalijk nemen of ergens onzeker over zijn. Iemand met een negatief zelfbeeld is geneigd om negatieve ervaringen zwaarder te laten tellen dan positieve ervaringen. Een faalervaring telt bijvoorbeeld zwaarder dan een succeservaring. Kritiek van een ander weegt zwaarder dan een compliment.

Soms lijken mensen met een negatief zelfbeeld zelfs alleen maar oog te hebben voor wat er niet goed gaat en trekken zij het positieve steeds in twijfel. Zo kan het zijn dat iemand die geregeld voor anderen klaarstaat, veel tijd voor anderen vrijmaakt en over het algemeen vriendelijk is, zichzelf toch een egoïst vindt. Het negatief zelfbeeld klopt eigenlijk helemaal niet met de werkelijkheid.

Om een positiever zelfbeeld te krijgen hoeft iemand niet per se zijn gedrag te veranderen, maar vooral de kijk op zichzelf: de evaluatie van eigen gedrag of gebeurtenissen. COMET is bedoeld voor mensen die eigenlijk wel weten dat hun negatieve oordeel over zichzelf te streng is, maar desondanks steeds opnieuw blijven vinden dat ze dom, saai, lelijk, onbelangrijk of niet goed genoeg zijn.

Praktisch informatie

Belangrijk voor deelname is dat je gemotiveerd bent en rekening houdt met 30 minuten oefenen per dag. De cursus bestaat uit 8 bijeenkomsten van 90 minuten. Er zal gebruik gemaakt worden van het werkboek "Verbeter uw zelfbeeld in 7 stappen" van Kees Korrelboom. Gelieve dit werkboek voor de start van de behandeling aan te schaffen. (ISBN nummer: 9789036829281).

Waarom therapie in een groep?

In een groep kun je vaardigheden opdoen door te leren van elkaars ervaringen en ideeën. Zo kun je tips uitwisselen met anderen en iets delen als je dat wilt. Daarnaast is het belangrijk om te zien en te ervaren dat je niet de enige bent die last heeft van een negatief zelfbeeld. Die herkenning werkt vaak als een bron van opluchting en vermindert het gevoel van eenzaamheid. Ook kan het samen zijn helpen bij erkenning, aanvaarding en begrip van wat voor jou lastig is. Hoewel het spannend kan zijn, geven veel cliënten tijdens en na de groepstherapie aan dat ze dat toch een fijne werkvorm vonden!



PRAKTIJK / AURELIUS



Praktijk Aurelius
030 - 2270366
info@praktijkaurelius.nl

Locatie Roode Brug

Jagerskade 17c
3552 TL Utrecht

Locatie Stameren

Amersfoortseweg 1B
3951 LB Maarn

Locatie Lepelenburg

Herenstraat 35
3512 KB Utrecht