

Groepstraining

'Werken aan een positief zelfbeeld'



Heb jij ook dat je dingen niet leuk vindt aan jezelf? Dat je vindt dat je dom of lelijk bent? Of te verlegen of slecht in sport? Iedereen denkt weleens negatief over zichzelf, maar als je altijd blijft denken dat je bijvoorbeeld stom of lelijk bent, dan heb je een negatief zelfbeeld. Dit betekent dat je bijna de hele tijd ontevreden bent over jezelf. Je zit dan niet lekker in je vel en hebt te weinig zelfvertrouwen. Dit heeft invloed op hoe je dingen aanpakt. Je maakt een werkstuk bijvoorbeeld niet met volle inzet, omdat je denkt dat je dom bent. Of je durft geen vragen te beantwoorden in de klas.

Merk jij dat je te weinig zelfvertrouwen hebt, dan is dit hét moment om daar verandering in te brengen!

Doel: Aan het einde van de training denk je positiever over jezelf en heb je meer zelfvertrouwen!

Je wordt getraind in het oproepen van een positief gevoel over jezelf. Jouw brein is namelijk tot nu toe enorm goed getraind in het focussen op mislukkingen en negatieve zelfpraak, waardoor er vrijwel geen ruimte meer overblijft om positiever te denken. Daar gaan we mee aan de slag in deze training: een positief pad aanleggen in het brein door middel van het activeren van positieve gevoelens.

Er wordt in de training veel geoefend en gewerkt aan positief denken en het oproepen van positieve gevoelens. Dat is namelijk heel moeilijk voor mensen met een negatief zelfbeeld. Hard werken dus, maar heel nuttig.

Groepsgrootte: max. 8 personen.

Omdat er maximaal 8 personen aan deze training mee kunnen doen is het goed om met je ouder(s) en mentor te bespreken of de training geschikt is om te volgen.