



De Opstap

pedagogisch adviesbureau

COMET-Training “Werken aan je zelfbeeld”

Met een positief zelfbeeld kun je stralen!

Wat?

Het beeld dat jongeren van zichzelf hebben, bepaalt in belangrijke mate hoe zij in hun vel zitten. Met een positief zelfbeeld voel je je vrolijk en veerkrachtig. Met een negatief zelfbeeld voel je je minderwaardig, lusteloos of zelfs depressief. Jongeren met een negatief zelfbeeld oordelen vaker negatief over zichzelf dan over een ander. Bovendien is het voor hen moeilijker om positieve gebeurtenissen te zien.

Voor wie?

De COMET-training “Werken aan je zelfbeeld” is bedoeld voor jongeren van 12 - 17 jaar bij wie sprake is van een negatief zelfbeeld dat hen belemmert in hun dagelijks functioneren. De jongere weet dat het beeld niet helemaal terecht is en wil hier graag verandering in aanbrengen. De jongere staat open om dit in een groep te doen.

Hoe?

De COMET-training “Werken aan je zelfbeeld” wordt in groepsverband aangeboden. In 8 bijeenkomsten oefenen de jongeren met het herkennen en ombuigen van negatieve naar meer positieve gedachten. We onderzoeken ook de invloed van lichaamshouding en mimiek in contact met anderen. Tijdens de bijeenkomsten werken de jongeren aan een positieve kijk op zichzelf. Hierbij kunnen zij gebruik maken van bijvoorbeeld muziek, film of tekenen. Van de ouders wordt gevraagd hun kind bij de thuiswerkopdrachten te ondersteunen waar dat nodig is en aanwezig te zijn bij de oudergesprekken. De training wordt 2 keer per jaar aangeboden.

Denk je dat deze training geschikt is voor jou als jongere of voor je kind, of wil je meer informatie, neem dan vrijblijvend contact met ons op. Dit kan via 0545-287678 of contact@deopstap.com.

Check onze website of volg ons op social media voor actuele data: www.deopstap.com