

INFORMATIEFOLDER

COMET- TRAINING

Voor een positiever zelfbeeld



Je voelt je onzeker en vergelijkt jezelf vaak met anderen. Je vindt het moeilijk om van dingen te genieten en denkt vrijwel constant dat je niet goed genoeg, dom, oninteressant of onaantrekkelijk bent, dat anderen beter zijn. Je hoort complimenten niet, maar kritiek des te beter.

Wat is een negatief zelfbeeld?

Een negatief zelfbeeld is een vaste negatieve overtuiging over jezelf die tot uiting komt in je denken, in je gevoel en in je gedrag. Een negatief zelfbeeld heeft invloed op veel gebieden van je leven, brengt nogal wat beperkingen met zich mee en gaat meestal niet vanzelf over.

Een negatief zelfbeeld ondermijnt jezelf op vele gebieden en manieren. Zo dringt positieve informatie uit jouw omgeving niet (goed) door bij je. Het staat vrij en gelukkig leven in de weg. Ook ben je minder goed in staat te leren en jezelf te ontwikkelen. Daarnaast speelt het een belangrijke rol in hoe je met anderen (relaties, vriendschappen, werk) omgaat.

Wat is COMET?

COMET staat voor **C**ompetitive **M**emory **T**raining. Het is een gestructureerde (geprotocolleerde) training gericht op het veranderen van een eenzijdig negatief beeld over jezelf in een positief of beter gebalanceerd zelfbeeld. De behandeling is ontwikkeld door Kees Korrelboom. Er is veel onderzoek gedaan naar de effectiviteit van de training.

In de training leer je positiever over jezelf te denken door meer aandacht aan positieve eigenschappen van jezelf te besteden. Daarnaast leer je een positieve herinnering op te roepen waarbij je je bijvoorbeeld trots of sterk voelt. Hierbij wordt gebruik gemaakt van zelfpraak, verbeelding, een positieve lichaamshouding en muziek. Als er dan momenten zijn waarin je je onzeker voelt, kun je die positieve herinnering activeren, waardoor je je zelfverzekerder gaat voelen.



Doel van de training

De COMET training is bedoeld voor mensen die van hun negatieve zelfbeeld af willen en met meer zelfvertrouwen de wereld tegemoet willen treden. Mensen die positiever over zichzelf willen leren denken en die in staat willen zijn plezier te beleven aan de grote en de kleine dingen in het leven.

Opzet van de training

De training bestaat uit 8-wekelijkse groepsbijeenkomsten van 90 minuten.

Vooraf zal met iedereen individueel een intakegesprek gepland worden van ongeveer 30 minuten. De groep zal bestaan uit maximaal 10 deelnemers en 2 trainers. Je gaat in deze groepstraining actief aan de slag met praktische oefeningen en helpt jezelf en elkaar om een beter zelfbeeld te ontwikkelen, waarbij je wordt bijgestaan door de twee ervaren psycholoog-trainers: Gerdien Noltes en Jørgen Nielsen. De training vraagt ook van de deelnemers dat er geoefend wordt, ongeveer 30 minuten per dag.

Voor wie?

COMET wordt binnen Psychotherapiepraktijk *Voor de Verandering* aangeboden als onderdeel van een uitgebreider behandelplan. Deelname geschiedt dus altijd in nauw overleg met je behandelaar.

Praktische gegevens

De training zal op de maandagavond van 19.00– 20.30 plaatsvinden. De bijeenkomsten vinden plaats in de trainingsruimte van Psychotherapiepraktijk *Voor de Verandering*, Johanniterlaan 4B, 3841 DT Harderwijk.

We starten met de eerste bijeenkomst op maandag **14 mei**. De laatste en achtste bijeenkomst is op **2 juli**. I.v.m. met Pinksteren zal de tweede bijeenkomst gehouden worden op dinsdagavond **22 mei**.

Kosten

Omdat de training plaatsvindt in het kader van een lopende behandeling, zullen de kosten binnen de lopende DBC worden gedeclareerd.

Werkboek

Tijdens de training wordt gebruik gemaakt van het werkboek '*Verbeter uw zelfbeeld in 7 stappen*' van Kees Korrelboom (ISBN 9789031390571). Je kunt dit boek via de praktijk aanschaffen voor € 19,95.

Aanmeldingsprocedure

Voor informatie of om je aan te melden voor de COMET- training kun je per mail contact opnemen met psychotherapiepraktijk *Voor de Verandering*

g.noltes@voordeverandering.net

Adresgegevens

Psychotherapiepraktijk *Voor de Verandering* wil mensen ondersteunen het beste uit zichzelf en uit hun leven te halen.

Zie voor meer informatie onze website: www.voordeverandering.net

