

COMET-groep (zelfbeeldgroep)

De COMET-groep bestaat uit 8 groepssessies van 2 uur gericht op een negatief zelfbeeld. Je leert vaardigheden om meer aandacht te hebben voor positieve eigenschappen en het zelfbeeld meer in balans te krijgen.

Doelgroep

Deelnemers zijn minimaal 18 jaar en ervaren een negatief zelfbeeld waarvan ze ergens wel weten dat dit niet helemaal klopt. Ze zijn gemotiveerd om deel te nemen aan een groepsbehandeling en om buiten de sessies thuisopdrachten te voltooien.

Praktische informatie

Het betreft 7 wekelijkse reguliere groepssessies van 2 uur en één terugkomsessie een maand na de zevende sessie. De totale behandelduur vanaf de eerste sessie is 11-12 weken. Het betreft een gesloten groep, wat inhoudt dat een vaste groep deelnemers aan de groep deelnemen tot afronding van de groepsbehandeling. De groep vindt plaats in Roosendaal op een locatie van GGZ WNB.

Doel

Het doel is om meer balans te krijgen in de zelfwaardering. Waar iemand met een negatief zelfbeeld de aandacht vooral uit laat gaan naar (vermeende) negatieve eigenschappen, wordt in de training geoefend met vaardigheden ontwikkelen waarmee meer aandacht uitgaat naar positieve eigenschappen. Het eindresultaat is dat een deelnemer na afloop van de training beter in staat is om positieve eigenschappen te herkennen, communiceren en doorvoeld te ervaren.

Aanmelden

Men kan zich bij de eigen hulpverlener aanmelden. Deze kan dan intern (MBC) een aanmelding doen voor de groep.

Contact opnemen of vragen stellen:

Zainab Ben Mohand

T: (0164) 12 34 56 / 06 12 34 56 78

** Waar 'hij' staat, kan ook 'zij', 'die', 'hen' of een andere passende voornaam gelezen worden.*