

Versterk je positief zelfbeeld

Creëer meer zelfvertrouwen met COMET in een groep

‘Het ligt aan mij. Ik doe het niet goed. Ik zie er niet leuk uit. Niemand geeft iets om mij.’

Zijn dit gedachten die vaak door jouw hoofd gaan? En waar je vanaf wilt? Dan is de COMET training iets voor jou. Iedereen heeft met momenten minder vertrouwen in zichzelf, maar sommige mensen hebben dit de hele dag. Iemand met weinig vertrouwen in zichzelf, heeft doorgaans een onterecht negatief beeld van zichzelf. Uit onderzoek blijkt dat 20% van de mensen een gebrek aan zelfvertrouwen heeft, dus je bent niet de enige!

Wat is COMET?

In Nederland is de Competitive Memory Training, oftewel COMET, ontwikkeld en op effectiviteit onderzocht om met jouw negatief zelfbeeld aan de slag te gaan.

Inhoud van de training

Het uitgangspunt van de training is dat wat eenmaal geleerd is, niet zomaar uit het geheugen verdwijnt. Mensen met een negatief zelfbeeld kijken vaak door de ‘bril’ van hun negatieve gedachten, waardoor hun herinneringen negatief gekleurd zijn.

In de training leer je om meer aandacht te richten op de positieve eigenschappen die je hebt. Je kunt dit trainen. Hier wordt aan gewerkt in de volgende stappen:

- Stap 1: vaststellen negatief zelfbeeld
- Stap 2: benoemen van het tegengesteld zelfbeeld
- Stap 3: het vinden van voorbeelden van het tegengestelde zelfbeeld
- Stap 4: het voelbaar maken van een tegengestelde zelfbeeld
- Stap 5: combineren van negatief en positief zelfbeeld
- Stap 6: het wegdrukken van een negatief zelfbeeld (competitie waarbij het positieve wint)

Is de training iets voor mij?

De COMET training is geschikt voor iedereen met een negatief zelfbeeld, waarvan men ergens wel weet dat dit onterecht is.

Aanmelden of vragen?

Aanmelden of vragen? Bel of mail ons. Telefonisch bereikbaar dagelijks tijdens kantooruren (buiten de pauze van 13.00-13.30 uur) op telefoonnummer 0413 - 31 91 68. Per e-mail: info@lambertushof.nl.

Herken je dit?

- mijn leven is een worsteling door mijn lage zelfbeeld. Zelfs als het goed gaat kraak ik mijzelf af
- ik vermijd situaties uit angst
- anderen zijn beter
- ik werk extra hard om niet door de mand te vallen
- ik weet niet waar ik moet beginnen om mijn negatieve zelfbeeld positief te maken.

Ervaringen

“Ik heb nu wat houvast voor als het moeilijker gaat. Door de handvatten die ik heb gekregen, ga ik makkelijker positief denken. Ik sta nu weer steviger in mijn schoenen!”

“Door COMET in groepsverband te doen, heb ik geleerd om mezelf kwetsbaar op te stellen. COMET heeft me sterker gemaakt. Mijn zelfwaardering is gestegen!”

Kosten en vergoeding

Kijk voor meer informatie hierover op onze website: www.lambertushof.nl

Praktische informatie

De training vindt plaats op 8 maandagavonden van 18.00 uur tot 19.30 uur bij ons centrum. De groep bestaat uit maximaal 8 deelnemers.

Dus: Wil je ook zelfverzekerder zijn en vrolijker in het leven staan? Grijp deze oplossing aan. Neem nu de beslissing om je zelfbeeld te veranderen. Meld je aan.