

## Uitleg voor ouders en professionals

De COMET zelfbeeldtraining is een cognitief-gedragstherapeutische behandeltechniek, waarbij tieners leren om positiever naar zichzelf en de wereld te kijken.

Samen met de trainers wordt gewerkt aan het zelfbeeld aan de hand van een aantrekkelijk werkboek met vele opdrachten. Door herhaaldelijk positieve gedachten op te roepen, worden deze toegankelijker gemaakt. Hiervoor wordt gewerkt met imaginatie (voorstellingsvermogen), zelfspraak, lichaamshouding, gezichtsuitdrukking en muziek. Uiteindelijk worden deze inmiddels meer toegankelijke positieve gedachten geassocieerd met situaties die normaliter juist negatieve gedachten oproepen. Om zo ook tijdens moeilijke situaties, met behulp van de geoefende technieken, een positief zelfbeeld te behouden.

De training bestaat uit 8 groepsbijeenkomsten op maandag van 16:00 tot 17:30 uur.



**Werken  
aan je zelfbeeld**

**Schrijver**  
jeugdpsychologen

COMET-groepstraining  
voor tieners van 12 - 15

jan - feb - mrt  
**2021**

[praktijkschrijver.nl/COMET](http://praktijkschrijver.nl/COMET)

Er wordt tijdens de training veel geoefend met het richten van aandacht naar positieve onderwerpen, zodat de tiener ook gemakkelijker aandacht aan zijn positieve eigenschappen kan geven.

Aan het einde van iedere bijeenkomst wordt er huiswerk opgegeven, omdat er thuis ook geoefend moet worden om een goed resultaat te behouden.

De training wordt vooraf gegaan door een kennismakingsgesprek en afgesloten met een evaluatiegesprek met trainers, tiener en ouder(s). De training is kosteloos, het werkboek kost € 24.

Aanmelding en informatie telefonisch op 079 3429652 of de contactpagina van de website [praktijkschrijver.nl](http://praktijkschrijver.nl) invullen, dan bellen we terug.