

Uitleg voor tieners

Mensen hebben altijd een bepaald beeld van anderen. Ook van jezelf heb je een beeld, een idee hoe je bent als persoon en hoe je op anderen overkomt. Dit noemen we je **zelfbeeld**.

Je zelfbeeld beïnvloedt sterk hoe je je voelt en wat je doet. Wie zichzelf saai vindt, zal niet snel op de voorgrond treden. Wie zichzelf dom vindt, zal niet snel een vraag durven stellen in de klas. En wie vindt dat hij lelijk is, zal zich meestal onopvallend kleden. Dus: hoe je over jezelf denkt bepaalt sterk je gevoel en je gedrag.

Juist omdat je zelfbeeld zo bepalend is voor wat je doet, is het erg belangrijk om te weten of je zelfbeeld klopt. Deze training is bestemd voor tieners die het gevoel hebben dat ze te negatief over zichzelf denken. Het is een groepstraining, waardoor je elkaar kunt helpen, maar ook omdat je daardoor zult merken dat jij niet de enige bent die op deze manier over zichzelf denkt.



**Werken
aan je zelfbeeld**

Schrijver
jeugdpsychologen

COMET-groepstraining
voor tieners van 12 - 15

An illustration of four diverse teenagers (two boys and two girls) standing in a space-themed background with a planet and stars. One girl is holding a glowing orb.

jan - feb - mrt
2021

praktijkschrijver.nl/COMET

De training bestaat uit 8 bijeenkomsten op **maandag van 16:00 tot 17:30 uur** waar in verschillende stappen aan je zelfbeeld wordt gewerkt.

De training helpt je op weg om positiever over jezelf te gaan denken.

Na de training is het belangrijk om te blijven toepassen wat je geleerd hebt, zodat het steeds meer een gewoonte wordt om positief over jezelf te denken.

De training is kosteloos, het werkboek kost € 24.

Je kunt je opgeven of je vragen stellen door ons te bellen op **079 3429652** of de contactpagina van de website praktijkschrijver.nl invullen, dan bellen we terug.