



Groepstraining DSP

COMET

(Competitive Memory Training)



Verbeter uw zelfbeeld

Met COMET (Competitive Memory Training) gaat u de strijd aan met uw negatieve zelfbeeld. Door de jaren heen bent u uw kwaliteiten en positieve eigenschappen uit het oog verloren en is de nadruk op negativiteit komen te liggen. U gaat onderzoeken wat uw positieve eigenschappen zijn. Vervolgens leert u uw positieve zelfgevoel sterker te maken. Uiteindelijk ontstaat er een reëel beeld van uzelf en heeft u weer zicht op uw positieve eigenschappen. Met COMET zet u een hele grote stap in de goede richting!

OPZET

COMET (Competitive Memory Training) is een effectieve training, gebaseerd op principes uit de cognitieve gedragstherapie.

Tijdens de training wordt géén aandacht geschonken aan de achtergronden en oorzaken van uw negatief zelfbeeld. We gaan er iets aan **doen**. U gaat uzelf richten op uw positieve kanten. U weet dat die er zijn, maar het *voelt* (nog) niet zo. U heeft er nog te weinig oog voor. Eerst gaan we na welke positieve eigenschappen dat zijn en vragen we u om er iets over op te schrijven. Vervolgens wordt u geholpen om die positieve eigenschappen emotioneel sterker te beleven. Dat gaat u oefenen middels een aantal technieken, waaronder het voorstellingsvermogen, uw houding, zelspraak en muziek. Door een tijdlang op basis van deze technieken met uw positieve eigenschappen bezig te zijn, gaan ze meer voor uw leven en krijgen ze meer belang. Het is uiteindelijk de bedoeling dat zij zo veel 'gevoelsmatig gewicht' krijgen dat ze in allerlei omstandigheden waar dat op zijn plaats is, eerder in uw hoofd schieten dan de negatieve kenmerken die het nu meestal bij u winnen.

Dagelijks thuis oefenen is van groot belang in deze training.



WWW.DSP-ZORG.NL



Groepstraining DSP

COMET

VOOR WIE

Volwassenen vanaf 18 jaar die willen leren om positiever naar zichzelf te leren kijken en zich minder onzeker te voelen. U kunt UITSLUITEND deelnemen na verwijzing van uw huisarts, praktijkondersteuner of GZ-psycholoog, aangesloten bij SGE.

AANTAL BIJEENKOMST

8 Wekelijkse bijeenkomsten van een uur tot anderhalf uur per keer. De training wordt gegeven door een psycholoog.

KOSTEN

Er wordt een eigen bijdrage gerekend van € 35,- voor de materiaal- en administratiekosten (u ontvangt het werkboek 'Verbeter je zelfbeeld in 7 stappen' van Kees Korrelboom).

MATERIAAL

Tijdens de eerste bijeenkomst ontvangt u van de trainer een werkboek. Het is ook handig om pen en papier mee te nemen.

VRAGEN?

Indien u vragen heeft over de training, dan kunt u hiervoor terecht bij DSP via DSPtraining@sgenl.



De zorggroepen DOH, SGE en PoZoB werken samen aan een gezonder Zuidoost-Brabant, onder de naam DSP.

