

Competitive Memory Training bij lage zelfwaardering

MoleMann Apeldoorn

Voor wie is deze training?

Competitive Memory Training (COMET) is een groepstraining bedoeld voor mensen met een lage zelfwaardering, die hulp zoeken bij mentale klachten als depressie, angsten, eetstoornissen, of andere psychische klachten of problematiek. Deze problemen gaan vaak gepaard met een negatieve zelfwaardering: deze lage zelfwaardering voortkomt uit een verkeerde inschatting van de eigenwaarde. Dit kan ook blijven bestaan als de oorspronkelijke emotionele problemen zijn verminderd of verdwenen.

Het doel



Het doel van deze training is om meer aandacht te besteden aan positieve eigenschappen en kenmerken. De kern van de aanpak is dan ook: aandacht geven aan reële positieve kanten en eigenschappen die in principe geloofwaardig zijn, maar waar in het dagelijks leven te weinig oog voor bestaat.

COMET werkt vooral bij mensen die wel weten dat het negatieve zelfbeeld niet klopt, maar het (nog) niet kunnen voelen.

Zo werkt het

De training kan ingezet worden voor mensen die starten met een behandeling, als ondersteuning bij een lopende individuele behandeling, of als afsluiting na het individuele traject. Naast uitleg bij de verschillende onderdelen van de training, bestaat de training ook uit feedback op het door de deelnemer gemaakte huiswerk.

Oefening baart kunst

COMET is een directieve training, met opdrachten om thuis te oefenen. Het gaat om het doorbreken van de vicieuze cirkel tussen negatief denken en doen. Uit het nieuwe of anders denken volgt het nieuwe doen. Dat vraagt om oefenen en experimenteren. Alle deelnemers zullen de bereidheid moeten hebben om thuis aan de slag te gaan. Dit is belangrijk om de training te laten slagen.

Zo ziet de training eruit

De groepstraining bij MoleMann bestaat uit **8 bijeenkomsten** van ieder anderhalf uur. De groepsgrootte ligt rond de **8 deelnemers**. De training wordt door 2 behandelaren gegeven. Tijdens de bijeenkomsten maken we gebruik van een werkboek. Dit boek dient de deelnemer zelf aan te schaffen.

Het werkboek

Verbeter uw zelfbeeld in 7 stappen

(werkboek voor de deelnemer)

Auteur: Kees Korrelboom

ISBN 9789031390571

Kosten: ca 25 euro



Aanmelden



Wilt u zich aanmelden voor deze training? Dat kan eenvoudig door contact op te nemen met uw behandelaar binnen MoleMann, die de aanmelding in orde maakt.

MoleMann Mental Health biedt toegankelijke geestelijke gezondheidszorg aan zowel volwassenen als jongeren met psychische, psychiatrische en psychosociale problematiek. Centraal in ons DNA staat een systemische werkwijze, waarbij alle personen in het bredere netwerk worden betrokken.

Meer lezen? Kijk op www.molemann.nl