

Zelfbeeld



Algemene informatie

Naam groep	Zelfbeeld
Locatie	Sociaal & Cultureel Wijkcentrum De Oever
Adres	Amstelstraat 1, 1823 EV Alkmaar
Datum bijeenkomsten	Dinsdag 4 en 18 maart, 1 en 15 april en 6 mei 2025
Tijd	19.00 tot 20.30 uur
Contactpersoon	Roos de Pee en Rosa Duin
Contactgegevens	rduin@vicinohn.nl

Inhoud groep

Heb je het gevoel altijd dingen verkeerd te doen?

Ben je erg kritisch op jezelf?

Onderschat je jezelf vaak?

Dringen complimenten vaak niet tot je door?

Leg je successen meestal buiten jezelf?

Ben jij ontevreden met wie jij bent?

Dan zit je hier goed!

Het doel van deze groep is het versterken van het zelfbeeld en de assertiviteit vergroten bij de deelnemers. Voor deze problematiek kan de groepsdynamiek heel waardevol en effectief zijn. Er zullen verschillende oefeningen en opdrachten gedaan worden zowel individueel als in groepsverband. De fysieke bijeenkomsten worden ondersteunt door het volgen van online modules die aansluiten bij de doelen.

Doelgroep

De doelgroep zijn adolescenten van 18 tot 35 jaar die met hun zelfbeeld aan de slag willen.

Werkwijze

POH-GGZ geeft deze folder mee tijdens het gesprek. De patiënt mag zichzelf via genoemde mailadres aanmelden en aangeven aan welke POH-GGZ de patiënt verbonden is. Enkele weken voor start van de groep zal er telefonisch contact worden opgenomen voor de telefonische screening.