

ALS JE ZOU SPREKEN MET JE VRIENDEN ZOALS JE TEGEN JEZELF SPREEKT,
ZOU JE DAN NOG VRIENDEN HEBBEN?



NAJAAR 2018 – VOORJAAR 2019

TRAINING IN OMGAAN MET JE INNERLIJKE CRITICUS

Georganiseerd door:

*Centrum Geestelijke Gezondheidszorg Brussel
Deelwerking Zuid*

Merk je dat je erg kritisch kan zijn tegenover jezelf?

Ben je soms erg kwaad op jezelf waarbij je weinig begrip hebt voor hoe je bent?

Stel je vaak hoge eisen aan jezelf die je zeker niet kan halen?

Zou je graag willen zoeken hoe je anders kan omgaan met jezelf?

Vraag je je soms af hoe je meer begripvol en aanvaardend kan zijn tegenover jezelf terwijl je oprecht kijkt naar wat je eventueel anders kan doen?

Wil je kijken welke waarden en verlangens achter je kritische stuk schuilen en zien hoe je deze op een meer constructieve manier in je leven kan verwezenlijken?

Wil je een dialoog aangaan met je kritische en bekritiseerde stukken?

En...

Ben je bereid om samen met anderen hierrond te werken?

Dan...

Kan deze training je eventueel verder helpen in het omgaan met je innerlijke criticus.

WAT BIEDEN WIJ AAN?

Een training in het omgaan met je innerlijke criticus in een groep van ongeveer 6 mensen. Na 7 trainingssessies volgt er een opvolgingsmoment om je te helpen wat je geleerd hebt in je dagelijks leven toe te passen.

We helpen je je innerlijke criticus te herkennen, er afstand van te nemen, ernaar te luisteren en beter te integreren in je functioneren.

Bij dit alles vinden we het belangrijk om een aanvaardende houding te ontwikkelen ten opzichte van jezelf.

We creëren ook voldoende ruimte om over je ervaringen te kunnen reflecteren. Daarom is een veilig klimaat binnen de groep erg belangrijk.

We maken gebruik van oefeningen en je zal ook huiswerkopdrachten krijgen om tijdens de week zelf aan de slag te gaan.

Je leert enerzijds uit je eigen ervaringen, anderzijds uit de ervaringen van anderen.

We beloven je geen definitieve oplossing voor je probleem maar we streven ernaar dat je na de training je innerlijke criticus sneller herkent en er beter mee kan omgaan.

Enkele thema's die aan bod komen :

- Je innerlijke criticus, wat of wie is dat?
- Je innerlijke kritische stemmen herkennen en identificeren
- Je innerlijke criticus op een afstand plaatsen
- Afstemmen op je innerlijke criticus
- Een meer aanvaardende houding ontwikkelen ten opzichte van je innerlijke stukken.
- Afstemmen op je bekritiseerde stuk
- Een dialoog aangaan met je verschillende stukken.
- En ...

PRAKTISCHE INFORMATIE

Als je geïnteresseerd bent, neem dan contact op met ons centrum voor een kennismakingsgesprek (gratis). In dat gesprek bekijken we samen of ons aanbod inderdaad aansluit bij jouw moeilijkheden. Als dit het geval is kan je deelnemen aan de training. Als je beslist je in te schrijven, vragen we om elke sessie aanwezig te zijn. Dit is belangrijk opdat er voldoende vertrouwen kan groeien in de groep ten opzichte van elkaar.

Inschrijven vóór 30 oktober 2018

WANNEER:

Op maandag namiddagen 3/12, 10/12, 17/12 in 2018 en 7/1, 21/1, 4/2 en 11/2 in 2019, met een opvolgingssessie op 11/3.
Telkens van 15 tot 17 uur.

PLAATS :

CGG Brussel, Deelwerking Zuid
Van Volxemlaan 169
1190 Vorst

PRIJS :

11 € per keer. Eens je gestart bent, word je verondersteld elke sessie bij te wonen.
(Zoals bij alle therapievormen in het CGG wordt de prijs aangepast voor mensen in financieel kwetsbare situaties.)

BEGELEIDING :

Véronique Goossens en Árpí Süle
beiden psychotherapeuten en
werkzaam in CGG Brussel.

CGG Brussel
Deelwerking Zuid
Van Volxemlaan 169
1190 Vorst
Tel: 02/344 46 74
www.cgg-brussel.be
e-mail: *zuid@cgg-brussel.be*

