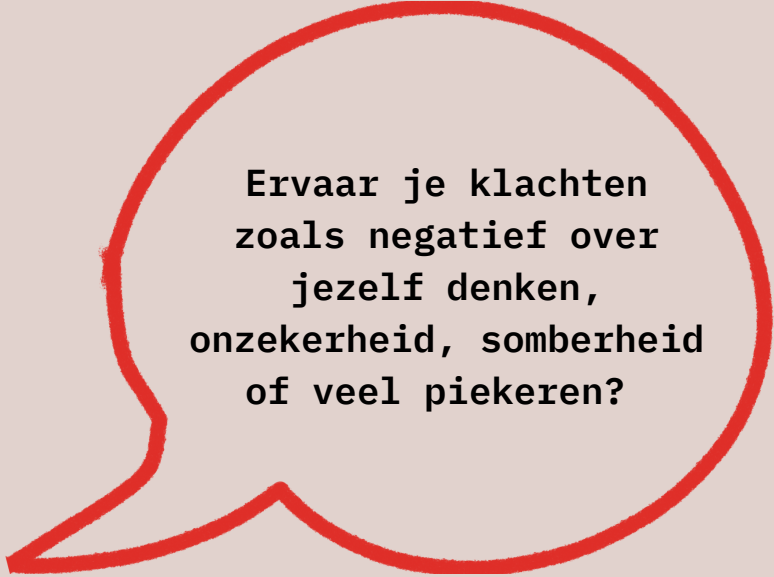


Positieve therapie

Jongerengroep

Tijdens deze groepsbehandeling leer je om minder last van te hebben van negatieve gedachten en emoties. Je gaat aan de slag met oplossingsgerichte technieken vanuit de methode 'positieve cognitieve gedragstherapie'. Deze therapievorm integreert cognitieve gedragstherapie (het verband tussen denken, gevoel en gedrag), positieve psychologie en oplossingsgerichte therapie (het bouwen aan wat er goed gaat en het vinden van oplossingen). Zelfcompassie, optimisme en dankbaarheid zijn belangrijke thema's. Tijdens de groepssessies krijg je informatie en oefeningen voor het versterken van een positieve focus. Je kijkt naar wat er goed gaat in je leven en naar jouw gewenste toekomst. Je zoekt uitzonderingen op wat er 'mis' is en werkt aan jouw individuele doelen. Er is aandacht voor je talenten en interesses, waardoor je zelfvertrouwen groeit.



Ervaar je klachten
zoals negatief over
jezelf denken,
onzekerheid, somberheid
of veel piekeren?

Aantal groepssessies: 8
Leeftijd: 13 t/m 17