Een negatief zelfbeeld maakt kwetsbaar. Het is dan ook niet verwonderlijk dat veel stoornissen, zoals angst- en stemmingsstoornissen, eetstoornissen en persoonlijkheidsproblematiek, samengaan met een negatief zelfbeeld en dat het negatieve zelfbeeld de behandeling van die stoornissen nogal eens ondermijnt. Bij de behandeling van deze stoornissen is het verstevigen van het zelfbeeld een nuttige en soms noodzakelijke aanvulling.

In deze cursus leert men zelfbeeldproblematiek en het bijbehorende voorkeursgedrag te herkennen en verschillende cognitieve interventies toe te passen. Ook leert men een behandelplan op te stellen dat gedragsverandering stimuleert.

**toelichting**

Veel cliënten, zowel in de eerste als in de tweede lijn kampen met problemen van een negatief zelfbeeld. Zij voelen zich de mindere, vinden zichzelf dom of onbenullig of hebben het gevoel er niet bij te horen. Niet dat ze daar vierentwintig uur per dag mee bezig zijn, maar het achterliggende zelfschema steekt bij allerlei gewone dagelijkse gebeurtenissen opeens de kop op. Dat leidt tot negatieve emoties zoals verdriet en angst. Mensen met een negatief zelfbeeld ontwikkelen strategieën om niet met dat nare negatieve gevoel over zichzelf geconfronteerd te worden. Ze blijven op de achtergrond, nemen weinig initiatieven op het gebied van relaties, studie en werk. Het omgekeerde komt ook voor: hard werken en perfectionisme als overlevingsstrategie.

**doelgroep**

* Eerstelijnspsychologen;
* GZ-psychologen;
* Psychotherapeuten;
* Psychiaters;
* Vaktherapeuten;
* En verpleegkundig specialisten.

**doelstelling**

Na afloop kunnen de deelnemers:

* zelfbeeldproblematiek herkennen en taxeren;
* verschillende cognitieve interventies toepassen;
* gedragsverandering stimuleren;
* problemen oplossen die zich in de behandeling voordoen.

**inhoud**

* theoretische achtergronden: de cognitieve verwerking van informatie;
* taxatie van zelfbeeldproblematiek;
* interventies gericht op het opbouwen van een positief zelfbeeld;
* interventies gericht op het remmen van de activatie van het negatieve zelfbeeld
* interventies gericht op gedragsverandering;
* valkuilen en problemen;
* toepassing in groepen
* toepassen in e-health.

**werkwijze**

Theoretische inleidingen, videodemonstraties en veel praktische oefenen, aan de hand van casuïstiek van docenten en cursisten.

**literatuur**

Aanbevolen boek: de Neef M., (2018). Negatief zelfbeeld behandelen. Tips en tools voor therapeuten. Amsterdam: Boom.
<https://www.bua.nl/product/100-7387_Negatief-zelfbeeld-behandelen>