



EMDR bij Negatief Zelfbeeld

Wel op je plek, maar (nog) niet in je kracht!

Over zelfbeeld

Mensen met een negatief zelfbeeld komen steeds maar weer uit op een negatief oordeel over zichzelf. Doorgaans als gevolg van conclusies die iemand in het verleden, tijdens negatieve ervaringen, over zichzelf heeft getrokken. Niet zelden blijven deze ervaringen onnodig lang meespelen in het persoonlijke leven en ook in het arbeidsproces. Het aanwezige potentieel kan niet goed tot uiting komen. Eveneens loopt deze werknemer verhoogd risico om vast te lopen gedurende het arbeidsproces of uit te vallen door de gevolgen van een negatief zelfbeeld.

Wat bied ik je tijdens EMDR bij Negatief Zelfbeeld?

- **EMDR als *state-of-the-art* behandeling om negatieve herinneringen te verwerken**
EMDR is een wetenschappelijk bewezen effectieve behandeling om ingrijpende en belastende ervaringen uit het verleden te verwerken. Als het negatieve zelfbeeld veroorzaakt wordt door nare of vervelende herinneringen, helpt EMDR om de nare herinneringen te verwerken die het huidige realistische zelfbeeld overschaduwen. Dit zijn intensieve gesprekken waarin we echt grondig aan het werk gaan.
- **Opbouwen van een positief realistisch zelfbeeld**
Niet alleen verwerken. Ook bouwen. Het opdoen van nieuwe positieve ervaringen. Middels cognitieve gedragstherapie generaliseren we het geleerde naar het eigen persoonlijke leven en de werkomgeving. Tussen de gesprekken krijgt de werknemer steeds praktische opdrachten die leiden tot positieve zelfinzichten en positieve ervaringen. Deze succeservaringen helpen de werknemer om een positief zelfbeeld te ontwikkelen en dat vast te houden.

Wat is het resultaat van EMDR bij Negatief Zelfbeeld?

- De werknemer ervaart een meer positief en realistisch zelfbeeld. Is meer in contact met de eigen leuke en sterke kanten, zijn/haar vaardigheden en talenten.
- Ervaringen uit het verleden die het eerdere negatieve zelfbeeld in stand hielden zijn systematisch en blijvend verwerkt.
- De werknemer zal meer divers ingezet en aangesproken kunnen worden. Een positief zelfbeeld gaat in de regel samen met een hoger welbevinden, het vermogen zich realistisch aan te passen en meer succes. De kans op ziekteverzuim neemt daardoor af.

Investing

- Intakegesprek
- 6-8 intensieve EMDR gesprekken (elk om en nabij 1,5 uur per gesprek)
- Tussentijdse opdrachten op maat

De zakelijke investering volgt op basis van offerte en is maatwerk in relatie tot de vraag van de werknemer. Als richtlijn hanteer ik per uur € 120,00 excl. BTW.

Na aanmelding nodig ik de werknemer uit voor een intake op mijn kantoor.
De gesprekken vinden plaats aan het **Kanaalpark 140 in Leiden**

Maarten Geers – Psycholoog en Coach

Maarten is als praktiserend psycholoog (Psycholoog NIP) in diverse werkomgevingen en met uiteenlopende doelgroepen actief. In de Geestelijke Gezondheidszorg heeft hij middels EMDR gewerkt met ernstig getraumatiseerde cliënten. Vanuit zijn werk als studentenpsycholoog heeft hij veelvuldig ervaring met het bewerken van zelfbeeldproblematiek.