



Cognitieve Gedragstherapie Groep

Algemeen

De Cognitieve-gedragstherapie-groep biedt in een gelimiteerde vorm groepstherapie, gebaseerd op de cognitieve gedragstherapie en is bedoeld voor mensen die last hebben van angsten in sociale situaties.

Doel

Het doel van deze behandeling is het verminderen van sociale angst. Om dat te bereiken, staat het trainen van sociale vaardigheden centraal.

Met behulp van gedragsoefeningen zult u kunnen gaan leren: uw mening te geven, weigeren of nee te zeggen, feedback geven en ontvangen, leren omgaan met conflicten.

Voor wie?

De CGT-groep is bedoeld voor mannen en vrouwen vanaf 18 jaar die last hebben van angsten in sociale situaties.

Dit kan zich uiten als sociale angst (bijv. bloosangst, trilingst, spreken in het openbaar), sub-assertiviteit (niet goed weten wat te zeggen/doen in sociale situaties), of agressiviteit (lang ergernissen opkroppen en uiteindelijk onredelijk uitvallen).

Wat kunt u verwachten?

Deze groepsbehandeling richt zich zowel op het aanleren van sociale vaardigheden, als op het bijstellen van verkeerd geleerde vaardigheden.

Daarnaast is het een cognitieve training met als doel: leren hoe u belemmerende, niet op feiten afgestemde gedachten kunt opsporen en veranderen.

Er wordt gestructureerd gewerkt: de groep bestaat uit maximaal 10 personen, heeft 17 bijeenkomsten van 2 uur, inclusief 2 terugkombijeenkomsten.

U krijgt steeds huiswerkopdrachten mee om het geleerde in het dagelijks leven te oefenen.