

# Meer zelfvertrouwen & weerbaarder

**Het valt soms niet mee om moeilijke situaties het hoofd te bieden. Dat kan voor jou als volwassene soms al een probleem zijn, dus je kunt je voorstellen dat het voor een kind al helemaal niet eenvoudig is. Vaak voorkomende verschijnselen zijn onzekerheid, gebrek aan zelfvertrouwen, faalangst, een negatief zelfbeeld of angst. Psychomotorische therapie (PMT) is een methode om weer meer ontspannen en natuurlijk te functioneren op sociaal en/of emotioneel gebied.**

Psychomotorische therapie is een vorm van hulpverlening voor kinderen en volwassenen met psychische en sociale klachten. Met de therapie kan de cliënt een beter inzicht, acceptatie, (zelf)vertrouwen, weerbaarheid en/of zelfbeheersing bereiken. PMT is een behandelvorm waarbij bewegings- en lichaamsgerichte activiteiten worden ingezet om (gedrags) veranderingen te bereiken. Door in beweging bewegings- en lichaamsgerichte werkvormen te ervaren, wordt de cliënt zich bewust van zijn eigen gevoelens en gedachten, waardoor hij het eigen gedragspatroon leert herkennen. De cliënt leert om verantwoordelijkheid te

nemen voor het eigen gedrag en krijgt vaardigheden aangeleerd om zichzelf beter te sturen. Op deze manier ervaart de cliënt dat die grotendeels zelf verantwoordelijk kan zijn over de eigen gevoelens en gedragingen. Mijn naam is Melina Verheij. Ik ben afgestudeerd als wellness-specialiste en psychomotorisch therapeut en ben een sportieve, sociaal bewogen en creatieve dame. Naast mijn werk als psychomotorisch therapeut bij ZieMij, vervul ik ook opdrachten voor CrossFit Zutphen (als manager en trainer) en voor Zutphen Actief als Buurtsportcoach (wijken en evenementen)

## ZIEMIJ ZUTPHEN

Melina Verheij

De Dreef 18B

7202 AG Zutphen

06-25200077

[zutphen@ziemijnederland.nl](mailto:zutphen@ziemijnederland.nl)

[www.ziemijnederland.nl/zutphen](http://www.ziemijnederland.nl/zutphen)

