

Infographic Meerdimensionaal Evalueren

Waarom Meerdimensionaal Evalueren?

Meerdimensionaal Evalueren helpt om **negatieve zelfopvattingen** om te vormen. Door het uitwerken van het zelfbeeld op meerdere dimensies ontstaat een **genueanceerd** en **evenwichtig zelfbeeld**

Wanneer Meerdimensionaal Evalueren?

In de **behandelfase** bij **niet-helpende zelfopvattingen**. Meerdimensionaal Evalueren grijpt aan op een **referentiële betekenisanalyse** waarin **kernthema's** worden geactiveerd.

Toepasbaar bij:

Opvattingen zoals:

- > *Ik ben een mislukkeling*
- > *Ik ben niet de moeite waard*
- > *Ik ben een slechte vader*
- > *Ik ben een slechte therapeut*
- > *Ik ben een loser*

Kan goed luisteren	✓
Zorgzaam	✓
Sociaal	✓
Doorzetter	✓
Begripvol	✓
Humor	✓

Meerdimensionaal Evalueren in het kort:

1. Stel de **negatieve zelfopvatting** vast ("Ik ben (een) ...").
2. Bepaal het tegenovergestelde **realistische oordeel**. (bv: "*Ik ben de moeite waard*").
3. **Scoor de geloofwaardigheid** van dit positieve oordeel vóór de MdE-interventie.
4. **Inventariseer eigenschappen** die horen bij het positieve oordeel.
5. Scoor de specifieke eigenschappen op een **dimensie van 0-100**.
6. Bepaal het objectieve positieve oordeel.
7. **Interpreteer de uitkomst** en bepaal vervolgacties.

Meerdimensionaal evalueren - werkblad

1. Opvatting over jezelf:

2. Gewenste opvatting:

3. Geloofwaardigheid gewenste opvatting vóór meer-dim evalueren: ... %

4. Kenmerken/ eigenschappen
van iemand met gewenste
opvatting:

5. Score van deze kenmerken/eigenschappen bij jezelf:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. Objectieve score van de gewenste opvatting na meerdimensionaal evalueren: ... %

7. Conclusie en
vervolgstappen:

Meer weten?

Bekijk het **kennisnet** van **Beldman Opleidingen**: www.beldmanopleidingen.nl/kennisnet. Hier vind je:

- ✓ Aanvullende materialen
- ✓ Video-lezingen met uitgebreide toelichting
- ✓ Demonstraties

Of kom naar onze **Basis cursus Cognitieve Gedragstherapie** of **Vervolg cursus CGT**.

★★★★★ volgens Google review.

Meer informatie: <https://beldmanopleidingen.nl/cursussen/>.

Feedback

Onze cursusmaterialen zijn continu **in ontwikkeling** en **op zoek naar verbetering**. Heb je aanbevelingen of suggesties? Mail me: gerben@beldmanopleidingen.nl

Ook voor **suggesties en wensen voor nieuwe materialen** mag je me mailen! 😊