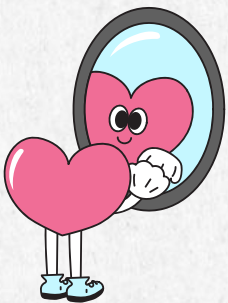


Versterk je zelfbeeld

Wat?

Iedereen denkt wel eens negatief over zichzelf of voelt zich onzeker. Dat is normaal. Maar als je heel vaak denkt dat je niet goed genoeg bent en daardoor slecht in je vel zit, is het tijd om er wat aan te doen. Deze training helpt je om meer zelfvertrouwen te krijgen.



Wat kan je verwachten?

In deze training leer je:

- Wat zelfbeeld eigenlijk is en waarom het belangrijk is
- Hoe je negatieve gedachten over jezelf kunt omzetten naar positieve
- Technieken om je zelfvertrouwen te vergroten
- Handvaten om jezelf meer te waarderen en trots te zijn op wie je bent

Waarom deelnemen?

- Ontdek hoe je een positieve kijk op jezelf kunt ontwikkelen
- Krijg praktische tools om zelfvertrouwen te winnen
- Kom in contact met andere jongeren die met vergelijkbare uitdagingen worstelen
- Leer hoe je jezelf kunt accepteren en sterker in je schoenen staat

Praktisch

Voor wie? jongeren van het eerste tot het zesde middelbaar
Aantal sessies? 4 sessies van 9u tot 12u

Wanneer?

12/03/2025
23/04/2025
7/05/2025
21/05/2025

Inschrijvingsdeadline?

28/02/2025

Waar? Citadel, gebouw 10, Arktos, 3290 Diest

Hoe? De sessies gaan door bij 4 deelnemers, met een maximum van 10.

Inschrijven

via aanmeldingsformulier RN7:
<https://forms.office.com/e/FGweKenUWZ>
of scan de QR Code



Deze sessies worden gegeven door Tine & Silke
Meer info via: tine.vangeneugden@outlook.com

Wij zijn verbonden aan Yuneco (ELP), waardoor deze sessies kosteloos aangeboden worden, mits je ziekteverzekering in orde is.

In samenwerking met:

