

In Verbinding

Samen werken aan sociale verbinding



**Groepstraining om sociale vaardigheden te versterken.
Deze training is gericht op het verbeteren van je
sociaal welbevinden en zelfvertrouwen.**

Wie: Jongeren tussen 14 en 16 jaar

Waar: Praktijk Lange Lo, Kessel-Lo

Wanneer: Start in april of augustus

Wat: 5 tot 6 sessies in kleine groepen (4 - 5 personen)

Aanmelding via www.praktijklievehelsen.be

Meer info volgt na een intakegesprek.

GRATIS (via conventie -Yuneco)

Heb je het gevoel dat anderen je (te veel) beoordelen?
Vermijd je sociale situaties omdat ze je stress bezorgen?

Je bent niet alleen!

In deze training werk je stap voor stap aan
meer vertrouwen en rust in sociale contacten.



Wat kan je verwachten?

- Herken patronen die stress veroorzaken.
- Oefen met situaties in een veilige en ondersteunende groep.
- Stap voor stap nieuwe ervaringen opdoen die je sociale vaardigheden versterken.

De training is gebaseerd op wetenschappelijk onderbouwde therapeutische programma's , ondersteund via een digitale zelfhulpgids:
modules.qitonline.com/course/in-verbinding