

Cursus Zelfvertrouwen: groepstraining voor mensen met een negatief zelfbeeld

Type

Groepsaanbod

Startdatum

18/11/2025 - 09/12/2025

Locatie

Grote Markt 10, 8930 Menen, Belgium (ELG De Piramide, Grote markt 10 Menen)

Door

Jan Callens

Taaike Debeuf

Praktische info

Datums

18 november 2025 - 16:30 - 18:00

25 november 2025 - 16:30 - 18:00

02 december 2025 - 16:30 - 18:00

09 december 2025 - 16:30 - 18:00

Prijs

Prijs voor groepsaanbod en kampen:

0-23 jaar = gratis

+23 jaar= 2,5 per sessie

Aantal sessies

4

Duur sessies

90

Voor wie

Mensen die al langere tijd met een negatief zelfbeeld worstelen en daardoor moeite ondervinden om tot zelfontplooiing te komen.

Hulp bij

Assertiviteit, Faalangst, Perfectionisme, Piekeren, Zelfbeeld

Bereikbaarheid

Rolstoel toegankelijk, Gratis parking, Met de bus

Inhoud

Een negatief zelfbeeld kan zich door nare ervaringen in de jeugd of later vormen en blijft dikwijls vast genesteld, zelfs als anderen je van het tegendeel willen overtuigen. In deze reeks gaan we een meer realistisch en positief zelfbeeld opbouwen door eerst stil te staan bij hoe een negatief zelfbeeld ontstaat, om vervolgens stap voor stap en ondersteund met oefeningen een nieuw zelfbeeld op te bouwen. Anders leren kijken, anders leren doen, omgaan met kritiek en met hoge eisen en perfectionisme zijn de topics die hierbij aanbod komen. De reeks baseert zich op het goed onderbouwde model van Manja de Neef. Een meer positief zelfbeeld draagt bij tot een beter welbevinden en zorgt voor meer veerkracht bij moeilijke momenten.

Contact en inschrijven

E-mailadres

jan@planc-psycholoog.be

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/cursus-zelfvertrouwen-groepstraining-voor-mensen-met-een-negatief-zelfbeeld