

Meer Zelfvertrouwen

Type

Groepsaanbod

Startdatum

08/01/2026 - 18/12/2026

Locatie

Condédreef 12, 8500 Kortrijk, Belgium (Groepspraktijk de Sleutelbloem, Condédreef 12, 8500 Kortrijk)

Door

Emma Braem

Lisa Demeulenaere (Externe partner)

Praktische info

Datums

27 november 2026 - 10:30 - 12:00

11 december 2026 - 10:30 - 12:00

18 december 2026 - 10:30 - 12:00

08 januari 2026 - 10:30 - 12:00

15 januari 2026 - 10:30 - 12:00

Prijs

Prijs voor groepsaanbod en kampen:

0-23 jaar = gratis

+23 jaar= 2,5 per sessie

Aantal sessies

5

Duur sessies

85

Voor wie

Volwassenen

Hulp bij

Zelfbeeld

Bereikbaarheid

Rolstoel toegankelijk, Gratis parking, Met de bus, Betaald parkeren aan straat

Inhoud

Heb je moeite met kritiek en complimenten? Vind je jezelf niet belangrijk?
Iedereen heeft wel eens twijfels over zichzelf, echter wanneer deze twijfels de bovenhand nemen en een patroon worden van constante zelfkritiek, kan dit een echte belemmering worden in iemands leven. Gespreid over vijf sessies proberen we in groep stil te staan rond zelfbeeld: hoe ontstaat ons zelfbeeld, welke dagdagelijkse gedachten hebben we over onszelf, hoe vormt ons gedrag ons zelfbeeld en hoe verhouden we ons in relatie tot anderen. We proberen concreet aan de slag te gaan en te werken naar een positiever zelfbeeld.

Contact en inschrijven

E-mailadres

emma@praktijkdesleutelbloem.be

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/meer-zelfvertrouwen-10