

Cursus zelfvertrouwen: groepstraining voor mensen met een negatief zelfbeeld

Type

Groepsaanbod

Startdatum

02/10/2026 - 13/11/2026

Locatie

Moorseelsestraat 23, 8500 Kortrijk, Belgium (Plan C)

Door

Joline Callens

Taaike Debeuf

Praktische info

Datums

02 oktober 2026 - 15:30 - 17:00

09 oktober 2026 - 15:30 - 17:00

16 oktober 2026 - 15:30 - 17:00

30 oktober 2026 - 15:30 - 17:00

13 november 2026 - 15:30 - 17:00

Prijs

Prijs voor groepsaanbod en kampen:

0-23 jaar = gratis

+23 jaar= 2,5 per sessie

Aantal sessies

5

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

Perfectionisme, Zelfbeeld, Assertiviteit, Faalangst, Piekeren

Bereikbaarheid

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

joline@planc-psycholoog.be

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/cursus-zelfvertrouwen-groepstraining-voor-mensen-met-een-negatief-zelfbeeld-4