

Te verlegen?!

Type

Groepsaanbod

Startdatum

12/05/2027 - 23/06/2027

Locatie

Holstraat 43, 8790 Waregem, Belgium (Bibliotheek Waregem (lokaal bibbox))

Door

Lisa Neyrinck

Lize Devolder

Praktische info

Datums

12 mei 2027 - 09:30 - 11:00

19 mei 2027 - 09:30 - 11:00

26 mei 2027 - 09:30 - 11:00

02 juni 2027 - 09:30 - 11:00

16 juni 2027 - 09:30 - 11:00

23 juni 2027 - 09:30 - 11:00

Prijs

Voor groepsaanbod

0-23 jaar = kosteloos

+23 jaar= 2,5 per sessie + 11 euro (4 euro voor mensen met een verhoogde tegemoetkoming) voor een individueel voorgesprek

totaal voor de reeks: 26 euro (19 euro voor mensen met verhoogde tegemoetkoming)

Aantal sessies

6

Duur sessies

90

Voor wie

Dit is bedoeld voor iedereen vanaf 18 jaar die last heeft van veel spanningen in sociale interacties. Dit gaat gepaard met piekeren over sociale interacties en het vermijden ervan. Dit is voor iedereen die comfortabeler en met meer zelfvertrouwen in sociale situaties wil kunnen staan.

Hulp bij

Angstgevoelens, Sociale vaardigheden

Bereikbaarheid

Rolstoel toegankelijk, Gratis parking, Met de bus

Inhoud

Weet je soms geen houding aan te nemen bij andere mensen? Is oogcontact maken met iemand moeilijk voor je? Is een gesprek aangaan zenuwslopend? Vind je stiltes vreselijk? Ervaar je een drempel wanneer je iemand iets moet vragen?

In deze training helpen we je om je sociale angst aan te pakken. We gaan concreet en praktisch aan de slag. Je krijgt inzicht in hoe jouw sociale angst werkt en we gaan ook praktisch aan de slag. Na de training kun je met meer inzicht in jezelf en vertrouwen verdere uitdagingen aangaan.

Contact en inschrijven

E-mailadres

lisa@listoire.be

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/te-verlegen-3