Sterk vanbinnen en vanbuiten



Voel je je soms onzeker en twijfel je soms aan jezelf?
Vraag je je soms af hoe je best reageert op berichten of reacties van anderen?
Vind je het soms moeilijk om jezelf te blijven?
Voel je je soms heel alleen, ook al ben je in een grote groep?
Weet je niet altijd hoe je best omgaat met ruzies of conflicten?
Voel je je vaak verlegen of teruggetrokken in het contact met anderen?



Dan is 'sterk vanbinnen en vanbuiten' misschien iets voor jou.
Samen met leeftijdsgenoten gaan we aan de slag en reiken we je handvaten aan zodat je je meer zelfzeker en vaardiger mag voelen in contact met anderen.

Voor wie?

Jongeren van het 2e t.e.m. 4e middelbaar

Waar?

Psychologenpraktijk Caribu,
Bellegemplaats 8, Bellegem

Kostprijs

Deze groepstraining wordt aangeboden vanuit de conventie eerstelijnspsychologische zorg en is volledig gratis.

Voorafgaand

Individueel intakegesprek bij Ilse of Ine

Wat en wanneer:

op volgende woensdagen van 17 - 18.45 u.

13/01/2027 : wie ben ik? Wat toon ik van mezelf aan de anderen?
27/01/2027 : gevoelens en lichaamstaal
24/02/2027: helpende en niet-helpende gedachten
10/03/2027: zelfbeeld
24/03/2027: zelfzorg
21/04/2027: mijn sociaal netwerk, wat met sociale media?
05/05/2027 : omgaan met conflicten en pesterijen
19/05/2027 : assertief reageren
29/06/2027 : terugkom-moment: EHBO Eerste Hulp bij Onzekerheid

Meer info of inschrijven:
Ilse Vanhauwaert: Ilse@psy-caribu.be (0474/ 50.66.31)
Ine Boeve: ine@psy-caribu.be (0486/23.62.71)

Caribu psychologenpraktijk

ELPEN .be