



Een boost voor je zelfvertrouwen

Wees jezelf!

Wat is een zelfbeeld?

Wat is een (negatief) zelfbeeld?

Hoe werken onze denkpatronen?

Wat is de impact van (social) media?



Een reeks **workshops** over zelfbeeld, zelfvertrouwen en geloven in jezelf.

Om **samen** met andere jongeren aan je mentaal welzijn te bouwen.

Wat?

5 gratis workshops op donderdag van 18u tot 19u30

Voor wie?

Jongeren van 12 tot 18 jaar (kleine groepen van 5 tot max. 8 deelnemers)

Door wie?

Evie Kins & Hanna Delefortrie (beide klinisch psycholoog en kinder- en jongerentherapeut)

Waar?

Wijkgezondheidscentrum Sint-Amandsberg, Sporewegel 3, 9000 Gent

Wanneer?

10/10/24, 17/10/24, 7/11/24, 21/11/24 en 12/12/24

Inschrijven?

<https://forms.gle/iYybatpAr56fkksQ7>
of evie@par-koer.be

Heb je nog vragen en wil je graag nog wat meer info, kom dan vrijblijvend langs naar het infomoment op donderdag 26/9/24 van 18u tot 19u30 in Wijkgezondheidscentrum Sint-Amandsberg

Praktische oefeningen en tools om:

- Jezelf beter te leren kennen
- Denkpatronen te doorbreken
- Een gezond en realistisch zelfbeeld te ontwikkelen
- Je goed voelen in je vel
- Jezelf te durven zijn

