



Be yourselfie



HEY THERE!

3 groepssessies voor jongeren uit het secundair onderwijs.

Online infoavond:
10 maart 2025 om
19u00

De reeks start op:

11-03-2025 (di.)
18-03-2025 (di.)
25-03-2025 (di.)
van
18u00 tot 19u30

Heb je last van:
piekeren, faalangst,
perfectionisme, (examen-)
stress, negatief zelfbeeld?

Wil je meer:
zelfvertrouwen, energie,
positiever denken, zorgen
voor jezelf?

In 3 sessies leren we:

- de concentratie verbeteren;
- via ademhaling en beweging ontspanning brengen;
- omgaan met je innerlijke criticus;
- oplossingsgericht denken;
- gericht studeren en omgaan met afleidingen;
- je zelfvertrouwen verbeteren;
- goed slapen, ook in tijden van stress.

DE KAPLOTE
Kaplotestraat 3, Wingene

Inschrijven via QR-code
of via constant.eva@gmail.com

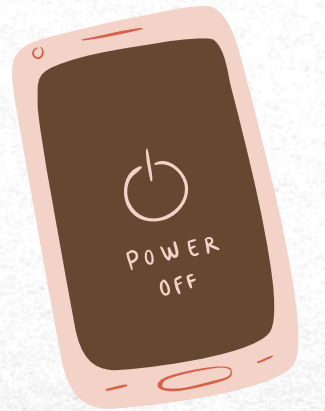


Wingene

WINGGE

Time to stretch

Sleep Well



Be Yourselfie

In deze training werken we met een praktische SOS-survivalgids met enkele krachtige oefeningen die het zelfvertrouwen van leerlingen en studenten een boost geven, hun concentratie en zelfvertrouwen verhogen en faalangst verminderen. Eva en Marjolein tonen hoe je gericht en efficiënt kunnen ontspannen en je nachtrust kunt verbeteren.

EERSTE LIJNSPYSCHOLOGISCHE ZORG
IN SAMENWERKING MET GEMEENTE WINGENE
LESGEVERS: MARJOLEIN DEVRIENDT EN EVA CONSTANT



It's okay to ask for help

Vraag meer info:
constant.eva@gmail.com
0472 35 87 70

Be kind



to yourself