



Be yourselfie



HEY THERE!

6 groepssessies voor jongeren uit het secundair onderwijs.

Dit gaat door op:

25-04-2024 (do.)
29-04-2024 (ma.)
6-05-2024 (ma.)
13-05-2024 (ma.)
23-05-2024 (do.)
30-05-2024 (do.)

18u00 tot 19u30

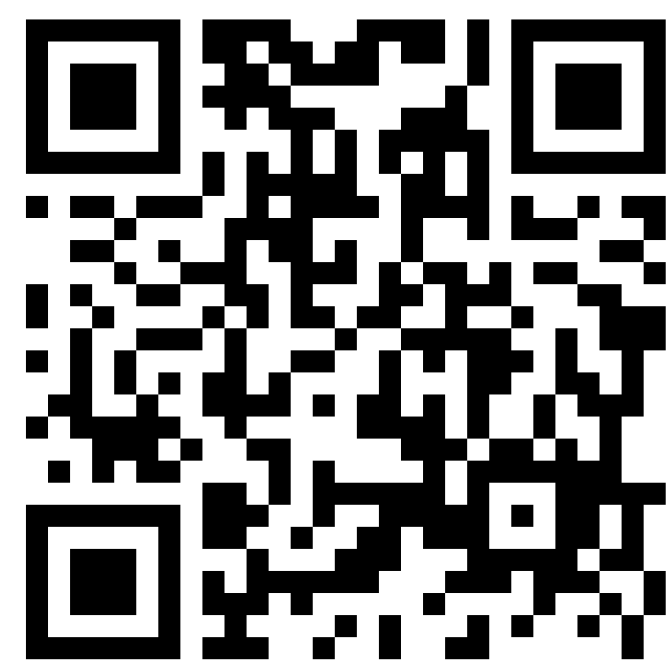
Feedbackgesprekken op:
donderdag 20-06-2024
tussen
16u en 19u30.

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

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

In 6 sessies gaan we aan de slag:
je leert omgaan met piekergedachten,
angst en stress. Je brengt jouw lichaam
en hoofd tot rust. Je krijgt tips voor een
betere slaap, concentratie en energie.

DE KAPLOTE
Kaplotestraat 3, Wingene
Inschrijven via QR-code
of via constant.eva@gmail.com

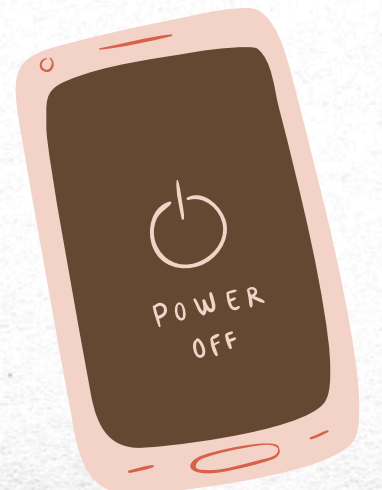


WINGGE

Take care
of your body



Sleep
Well



BeYourselfie

Wil je beter slapen, positief leren
omgaan met schermgebruik, minder
piekeren en meer zelfvertrouwen
hebben?

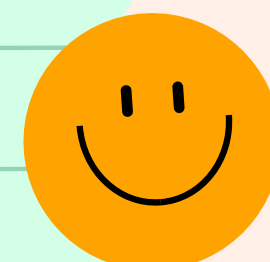
Deze reeks is beslist iets voor jou!

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

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



"Be gentle
with yourself."



Wingene