

Wees jezelf

Nood aan een boost voor je zelfvertrouwen?

In een reeks van 5 gratis workshops voor jongeren gaan we dieper in op thema's als zelfbeeld, zelfvertrouwen en geloven in jezelf & bouwen we samen op een laagdrempelige manier aan mentale veerkracht



Inhoud van de workshops

Elke workshop duurt anderhalf uur, waarin informatie wordt aangebracht, afgewisseld met praktische oefeningen en opdrachten. Er wordt gewerkt in met een kleine groep (max. 8 deelnemers).

We vertrekken vanuit de samenhang tussen denken, voelen en doen om een antwoord te krijgen op volgende vragen: wat is een (negatief) zelfbeeld? hoe werken onze denkpatronen? wat is de impact van de omgeving (social media, technologie,...)?



Informatie, oefeningen en opdrachten om

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





Voor wie?

Het aanbod staat open voor alle jongeren uit de eerste en tweede graad van het secundair onderwijs die op een laagdrempelige manier aan mentale veerkracht willen werken.

Inschrijven kan door een mail te sturen naar evie@par-koer.be. Voorafgaand aan de workshops wordt een individueel gesprek georganiseerd om na te gaan of je vraag aansluit bij het aanbod en een aantal praktische zaken uit te wisselen.



Waar en wanneer?

Wanneer: 24/4/2025, 30/4/2025, 8/5/2025, 14/5/2025, 22/5/2025 van 18u tot 19u30

Waar: Locatie regio Gent/Sint-Amandsberg (exacte locatie wordt later nog bepaald)

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

