

Training weerbaarheid en sociale vaardigheden



In een kleine groep gaan we samen op weg met de thema's weerbaarheid, zelfvertrouwen en assertiviteit. We oefenen vaardigheden om te leren opkomen voor onszelf en rekening te houden met de grenzen van de ander. We zoeken hoe we kunnen groeien in zelfvertrouwen. Misschien vinden we sleutels om ons zelfbeeld wat meer te laten aansluiten bij wie we écht zijn?

Wie?	Voor jongeren tussen 11 en 14 jaar (6 ^{de} lj + 1 ^{ste} , 2 ^{de} middelbaar)
Hoe?	5 sessies van anderhalf uur + 1 oudermoment van 1 uur
Waar?	Leiepoort Sint-Hendrik, Guido Gezellelaan 105 9800 Deinze
Wanneer?	Zaterdag 18/12, woensdag 22/12, donderdag 6/01 (tweede week kerstvakantie), zaterdag 15/01, zaterdag 22/01 telkens van 15.30u tot 17.00u
Prijs?	Ouderavond op woensdag 22/12 van 17.30u tot 18.30u 250 €
Door wie?	Sybille Decraene, psychotherapeut, creatief therapeut en yogadocent
Inschrijven?	0495 111 681 of sybille.decraene@gmail.com