

“

Er bestaat geen visum voor
het land van zelfwaarde.
Je krijgt het niet over-
handigd, je creëert het door
jezelf op de agenda
te zetten.

KOSTPRIJS: €15,00

Dit groepsaanbod is een onderdeel van de **conventie eerstelijnspsychologische zorg** georganiseerd door de netwerken Geestelijke Gezondheid in opdracht van de FOD Volksgezondheid met als doel een **betalbaar en drempelverlagend zorgaanbod**.



"Ik ben niet goed genoeg"
"Ik kan dit helemaal niet"
"Ik zal er nooit bijhoren"

Herkenbaar?

Een negatief zelfbeeld kan vele vormen aannemen, maar het effect is hetzelfde:

je leeft met je voeten voluit op het gaspedaal en de rem tegelijk.

Je dromen najagen durf je niet. Of net wel, maar terwijl je dat doet, zie je enkel wat er fout loopt.

In deze training leer je durven, maar vooral doen, **zodat jij het stuur van je leven weer in handen kunt nemen.**

GROEPSTRAINING

ONDERWEG NAAR EEN BETER ZELFBEELD

Voorjaarseditie

Woensdagavond
03.04 - 10.04 - 17.04 - 24.04 - 08.05 - 15.05
van 19u30 tot 21u
in Heist-op-den-Berg

BEGELEIDERS



**INGE
VAN DER VEER**

Klinisch psycholoog
Psychotherapeut




**ELINE
STEEGMANS**

ACT-practitioner
Klinisch psycholoog i.o.

INHOUD

In kleine groep (4-8 personen) brengen we je zelfbeeld in kaart: Hoe ziet het eruit? Waar komt het vandaan? En vooral, hoeveel impact heeft het eigenlijk op je leven?

We geven je praktische handvaten mee om aan de slag te gaan met dat zelfbeeld, afstand te nemen van negatieve (zelf-)overtuigingen en -kritiek zodat jij kan groeien in jouw zelfwaardering.

 **Gommerijnstraat 41
Heist-op-den-Berg**

 **vanderveeringe@gmail.com
info@lifeline.nu**

 **www.lifeline.nu/elp-zelfbeeld**



**ONTWIKKEL
EEN MILDERE
BLIK VOOR
JEZELF**



INFO & INSCHRIJVEN

Surf naar www.lifeline.nu/elp-zelfbeeld en registreer je rechtstreeks via de website. Heb je bijkomende vragen? Neem gerust contact op via mail.

NETWERK EMERGO

ZELFZORG

 [LIFELINE.NU](https://www.instagram.com/lifeline.nu)