

ZORG VOOR ZELFZORG

Iedereen kent 'stress' in deze tijden van drukte en gejaag.
Maar wist je dat zelfzorg je stressbestendigheid kan verhogen?

In deze cursus krijg je inzicht in je eigen energiegelvers en -nemers.
Je leert alarmsignalen van jezelf herkennen.
We geven tips rond piekeren, je leert op een assertieve manier communiceren
en we staan stil bij je zelfbeeld en je kwaliteiten!

Hoog tijd voor meer zorg voor jouw zelfzorg!



INFO 2025

Door wie: Eva Coenen en Steffie Cools

Deelnameprijs: €12,5 voor 5 sessies (conventie eerstelijnspsychologische zorg)

Waar: CAW Pelt, Burgemeester Laenenstraat 7/14, 3900 Pelt

JAN
8

JAN
15

JAN
22

JAN
29

FEB
12

Telkens van **9u30** tot **11u00**.

Meer info en inschrijven kan via info@denkwerkpsycholoog.be