

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 energiegevers 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

Door wie: Eva Coenen en Steffie Cools

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

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

APR

23

APR

30

MEI

07

MEI

21

MEI

28

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

Meer info en inschrijven kan via evacoenen@outlook.com