



# Be yourselfie



HEY THERE!

8 groepssessies voor jongeren uit het secundair onderwijs.

Heb je last van:  
piekeren, faalangst,  
perfectionisme, (examen)  
stress, negatief zelfbeeld?

Wil je meer:  
zelfvertrouwen, energie,  
positiever denken, zorgen  
voor jezelf?

Dit gaat door op:  
donderdag  
18-04-2024  
25-04-2024  
2-05-2024  
16-05-2024  
23-05-2024  
30-05-2024  
6-06-2024  
13-06-2024

18u00 tot 19u30

In 8 sessies gaan we aan de slag:  
je leert omgaan met piekergedachten,  
angst en stress. Je brengt jouw lichaam  
en hoofd tot rust. Je krijgt tips voor een  
betere slaap, concentratie en energie.

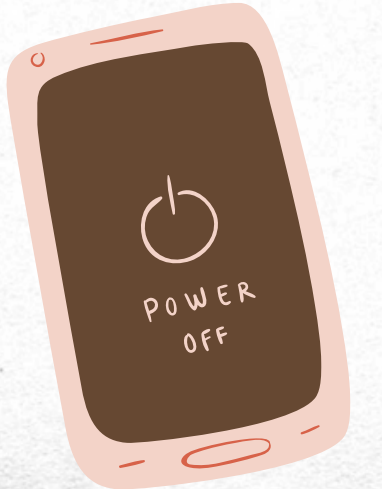
DE WANTJES  
Verrekijker 1, WIngene  
Inschrijven via QR-code  
of via de link: [BeYourselfie!](https://www.beyourselfie.nl)



Take care  
of your body



Sleep  
Well



# Be Yourselfie

Wil je beter slapen, positief leren  
omgaan met schermgebruik, minder  
piekeren en meer zelfvertrouwen  
hebben?

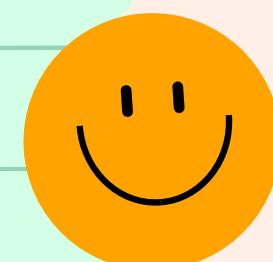
Deze reeks is beslist iets voor jou!

Vraag meer info:  
[marjolein.devriendt@gmail.com](mailto:marjolein.devriendt@gmail.com)  
0479 81 43 59

EERSTE LIJNSPSYCHOLOGISCHE ZORG  
IN SAMENWERKING MET GEMEENTE WINGENE



"Be gentle  
with yourself."



Wingene