

Versterk jezelf!

*Je voelt je soms **onzeker** in gezelschap?*

*Je vindt het **moeilijk** om **nee** te zeggen?*

*Je wil meer **zelfvertrouwen**?*



In deze cursus leer je:

werken aan je zelfvertrouwen, **veerkracht** en **zelfbeeld**

positiever naar jezelf kijken

nee zeggen zonder te kwetsen

...

Wanneer?

We komen **9 keer** samen

start op 5 oktober, stopt op 14 december

telkens op dinsdag van 9.15u tot 11.45u

Waar?

Wijkgezondheidscentrum t Spoor

Kwekerijstraat 75, 2140 Borgerhout

03 217 21 10

Inschrijven? Bel naar: 03 217 21 10 en vraag naar Liesbet