

# 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

...

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**