

Meer zeker van **Jezelf!**



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

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

Je wil meer **zelfvertrouwen**?

We komen **7 keer** samen

op **dinsdagvoormiddag**.

In deze cursus leer je:

positief naar jezelf kijken, nee zeggen zonder te kwetsen, voor je mening opkomen, je gevoelens uiten, werken aan je zelfvertrouwen, met kritiek en waardering omgaan...

Wanneer?

Een reeks van **7** bijeenkomsten. **Start op 6 oktober 2020**.
op **dinsdagvoormiddag van 9u tot 12u**.

dinsdag: 6, 13, 20, 27 oktober, 10, 17, 24 november

Waar?

Wijkgezondheidscentrum t Spoor, Borgerhout

Inschrijven?

Bel vóór 15 september 2020 naar 't Spoor: **03/217.21.10**

of kom langs: Kwekerijstraat 75, Borgerhout

en vraag naar Liesbet.

De cursus kost **5€ voor de hele reeks**.

Schrijf je snel in, het aantal plaatsen is beperkt!