

FEAR-LESS

FAALANGST EN STRESS OVERWINNEN



Voor wie?

Jongeren van het 2de t.e.m. 7de secundair
(max. 10 jongeren)

Door wie?

Sofie Van Lijsebeth & Stefanie Van Craen
(Klinisch psychologen)



Waar?

Centraal in Heist



Kostprijs?

Geen persoonlijk aandeel* voor jongeren
t.e.m. 23 jaar (RIZIV-conventie)



Wanneer?

6 maandagen (16u - 17u30)
30 sept. - 7 okt. - 14 okt. - 21 okt. - 4 nov.
en 25 nov.

*De groepstraining wordt volledig vergoed door het RIZIV - op voorwaarde dat je verzekeraarbaarheid bij de mutualiteit in orde is.

FEAR-LESS

FAALANGST EN STRESS OVERWINNEN



- Word je heel zenuwachtig bij toetsen?
- Ben je bang niet uit je woorden te komen tijdens presentaties?
- Raak je soms in paniek omdat je je schoolwerk niet af krijgt?
- Vind je het eng om in een winkel iets te gaan vragen?
- Lukt het bij een wedstrijd niet om goed te spelen (terwijl het op training wél lukt)?
- Stel je taken of studeren uit omdat je denkt dat het toch zal mislukken?
- ...

Antwoordde je op meerdere vragen ja?
Dan is deze groepstraining misschien iets

voor jou!

Wat leer je in de training?

- Faalangst, stress, angst: wat is dat precies?
- Ontspanningstechnieken
- Gezonde geest in een gezond lichaam
- Baas over eigen gedachten!
- Positief denken en minder gestresst studeren
- Zelfverzekerdheid uitstralen



FEAR-LESS

FAALANGST EN STRESS OVERWINNEN



AANMELDEN?



Na aanmelding ontvang je een mailtje voor een **intakegesprek**** met één van de trainers.

De intake is bedoeld om een goede inschatting te maken of de training een geschikt aanbod is voor jou.

Contactgegevens trainers:
sofie.psychologie@gmail.com & stefanie.vancraen@gmail.com

**Intake zal doorgaan op 20 of 23 september 2024.