

# Ik ben oké!

WORKSHOP ZELFVERTROUWEN EN  
WEERBAARHEID



5° EN 6° LEERJAAR

1° EN 2° MIDDELBAAR



Sociale  
vaardigheden  
Zelfvertrouwen  
Positief denken

# DOELGROEP

Basis: 5° en 6° leerjaar

Secundair: 1° en 2° middelbaar

Met één van volgende kenmerken: onzekerheid, faalangst, angsten, laag zelfbeeld, piekeren, stressklachten.

## WERKWIJZE

De workshop bestaat uit **5 bijeenkomsten** van telkens 2,5 uur (data zie website).

Op een **actieve en ervaringsgerichte manier** werken we rond zelfbeeld, zelfvertrouwen, sociale vaardigheden, voor jezelf zorgen en weerbaarheid.

Er wordt gewerkt met een **werkbundel**.

Groepen van max. 8 deelnemers.



Oostmolen - Noord 1

9910 Aalter

[WWW.DELEIDRAAD.BE](http://WWW.DELEIDRAAD.BE)

BE0892.271.920