

GRATIS  
MINITRAINING:

**Voel  
je goed!**  
*eee*

Het doel van de  
minitraining is om jou  
een boost te geven  
in je zelfvertrouwen,  
waardoor je lekkerder in  
je vel komt te zitten.

Inschrijven kan door te mailen naar:  
[manon.bolleboom@desocialebasis.nl](mailto:manon.bolleboom@desocialebasis.nl)



GRATIS  
MINITRAINING:

**Voel  
je goed!**  
*eee*

### **Datum en tijd:**

Donderdagmiddag 15.00-16.30 uur  
8 oktober  
15 oktober  
29 oktober  
5 november

### **Locatie:**

Langeweg 340, Zwijndrecht

### **Voor wie:**

Leerlingen van het middelbaar onderwijs in Zwijndrecht, in de leeftijd van 12 t/m 16 jaar. Voel jij je ook wel eens onzeker? Leg je de lat hoog voor jezelf? Blijf je soms maar piekeren? En vind je je ouders ook wel eens vervelend? (; Dan is deze minitraining wel wat voor jou!

### **Wat houdt het in?**

We gaan aan de slag met de volgende 4 thema's:

- Omgaan met faalangst
- Social media en vriendschappen
- Zelfbeeld
- Omgaan met je ouders

Het doel van de minitraining is om jou een boost te geven in je zelfvertrouwen, waardoor je lekkerder in je vel komt te zitten. Je krijgt tips en tools mee, waar je thuis en in de toekomst iets aan hebt.

**SCHRIJF JE  
DUS SNEL IN!**

Inschrijven kan door te mailen naar:  
[manon.bolleboom@desocialebasis.nl](mailto:manon.bolleboom@desocialebasis.nl)

