

***Maak een positieve start
in het nieuwe jaar!***

Groepssessie aanbod
Januari – Juni 2025

Minder stress, meer rust
8 januari – 5 februari – 5 maart

Piekeren
15 januari – 12 februari – 12 maart

Negatief zelfbeeld
22 januari – 19 februari – 19 maart

Zelfzorg: wat is dat nu en hoe doe je dat?
9 april – 7 mei – 4 juni

Minder uitstelgedrag en meer focus
16 april – 14 mei – 11 juni

Onzeker in sociale situaties
23 april – 21 mei – 18 juni

Meer informatie kun je vinden op:
www.jettevanvelzen.com



Jette van Velzen
Psychologisch Consulente
Hoogstraten

Geef jezelf net dat zetje in drie korte groepsessies

Loop je soms tegen dingen aan waar je wel wat hulp bij kunt gebruiken, maar is het niet zo heftig om een heel traject te beginnen? Dan zijn deze groepsessies misschien wel iets voor jou.

In deze drie groepsessies werk je in een kleine groep van maximaal vier personen aan praktische tools en tips om direct toe te passen.

Kort, krachtig en to-the-point, zodat je snel verder kunt met nieuwe inzichten en een frisse blik. Ideaal voor wie nét dat beetje ondersteuning zoekt om weer met vertrouwen verder te gaan.

Wat kan je verwachten?

- Elk trainingstraject bestaat uit 3 groepsessies van 1 uur, in een kleine groep (max. 4 personen).
- Elke trainingssessie wordt er ruimte gemaakt voor een stukje theorie, eigen inbreng en oefenen met tools die je verder helpen.
- Je krijgt een werkboek met info, oefeningen, tips en schrijfruimte.

Praktische informatie

Locatie: Kinepunt Hoogstraten, Moerstraat 6E in Hoogstraten.

Tijd: van 20:00u tot 21:00u.

Kosten: € 60,- voor 3 sessies.

Inschrijven kan via:

Mailen: info@jettevanvelzen.com

Inschrijfformulier: www.jettevanvelzen.com

Telefonisch: +32 467 32 83 79

Meer informatie kun je vinden op:

www.jettevanvelzen.com



Jette van Velzen

Psychologisch Consulente
Hoogstraten