

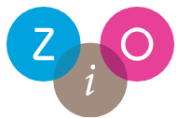
# BETER IN JE VEL

## EEN GROEPSTRAINING VOOR KINDEREN UIT GROEP 7 EN 8

Aangeboden door de Praktijkondersteuners Jeugd van de huisarts, aangesloten bij ZIO (Zorg In Ontwikkeling)\*

Ben je wel eens bang of heb je last van zenuwen als je iets moet doen dat je spannend vindt? Voel je je wel eens onzeker of maak je je druk over wat anderen van je vinden? En merk je dat je hier veel over piekert? Dan is de training 'Beter in je vel' misschien iets voor jou!

In een klein groepje staan we samen stil bij hoe dit werkt in je brein en in je lichaam, en wat je hierbij zou kunnen helpen. Je bent niet de enige en je zult merken dat het fijn is om dit met kinderen van jouw leeftijd te kunnen delen.



Tijdens de bijeenkomsten besteden we aandacht aan:

- hoe het komt dat jij je onzeker voelt en/of je snel zorgen maakt;
- hoe gedachten invloed hebben op hoe je je voelt en op wat je doet;
- wat jou kan helpen in situaties die moeilijk voor je zijn;
- welke positieve eigenschappen en kwaliteiten jij hebt en hoe je deze nog meer kunt gebruiken;
- hoe je beter kunt leren ontspannen.

## Praktische informatie

### Data bijeenkomsten 2025:

woensdag 22 januari  
woensdag 29 januari  
woensdag 5 februari  
woensdag 12 februari  
woensdag 26 februari

**Tijdstip:** 14.30 – 16.30

**Locatie:** Stadspoli West  
Clavecymbelstraat 73A in Maastricht

\* Deze training wordt gratis aangeboden

## Aanmelden

Voor vragen of aanmelden, neem contact op met Anne Bemelmans ([a.bemelmans@zio.nl](mailto:a.bemelmans@zio.nl); 06 83 790 709) of Mandy Smeets ([m.smeets@zio.nl](mailto:m.smeets@zio.nl); 06 82 900 472).