

De cursus **Creatief leven**, voor wie zich hierin herkent:

- Ik voel me eenzaam
- Ik weet niet wat ik wil, ik voel me vaak een buitenstaander
- Ik heb mijn evenwicht niet hervonden na een belangrijke gebeurtenis in mijn leven
- Ik zou wel wat meer of andere contacten willen
- Ik weet dat ik best wat in mijn mars heb, maar ik ben te verlegen.

Verandering is uitdagend, maar het kan ook bedreigend zijn. Deze cursus is speciaal gemaakt is om je te helpen. Het biedt een veilige omgeving, waarin iedereen hetzelfde wil bereiken. Bel of mail. Doe die stap. Bepaal je eigen levensweg!

Bij deelname aan de cursus ontvangt u het werkboek **Creatief Leven**.

Creatief Leven - Najaar 2020

Deelname is kosteloos. De cursus is inclusief het werkboek, koffie, thee en materialen voor de acht bijeenkomsten.

Waar?

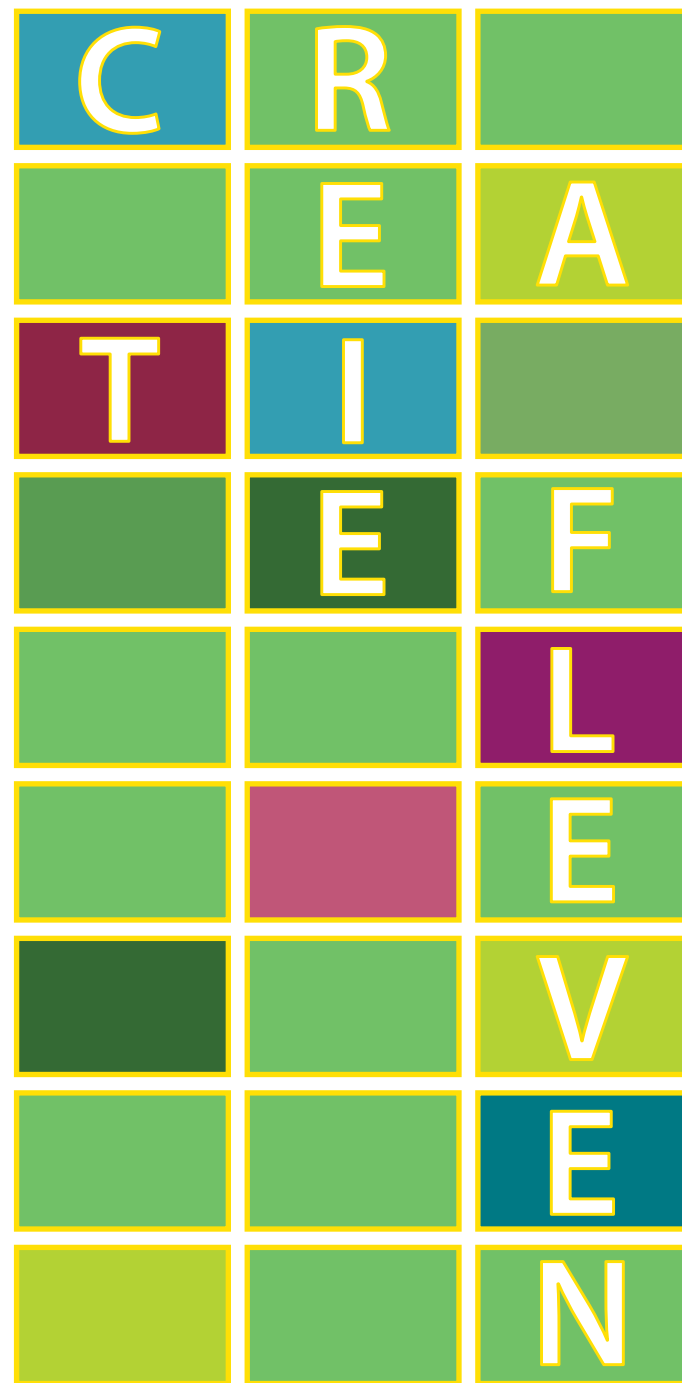
Cultureel Centrum Sterrenburg Dalmeyerplein 10, 3318 CB Dordrecht

Wanneer?

Vanaf 29 september om de week op dinsdag.

Meedoen?

Aanmelden kan via 06-52 86 85 83 of viveca.chatlein@meeplus.nl.



Creatief Leven

Hoe geef je je leven vorm? Waar begin je?

Creatief Leven is een praktische cursus voor mensen die last hebben van eenzaamheid. Voor mensen die het gevoel hebben dat er iets moet veranderen. Voor mensen die het houvast in het leven kwijt zijn. De cursus Creatief Leven helpt je.

Denken

In de cursus Creatief Leven leer je op een andere manier te kijken naar jezelf en de wereld. Ontdek opnieuw welke dingen er in het leven belangrijk voor je zijn. Individueel en met hulp van de groep ontdek je een nieuwe manier van positief en creatief denken en leven.

De cursus biedt:

Inzicht in de patronen van het leven

Inzicht in jezelf

Inzicht in wat de omgeving te bieden heeft

Inzicht in hoe je kunt bereiken wat je wilt bereiken.

Doen

Inzicht is mooi, maar het is niet voldoende. Daarom zijn er opdrachten die je laten ervaren hoe het is als je dingen anders aanpakt. Daarom biedt de cursus verrassende oefeningen in creativiteit. Het dwingt je dingen anders te doen dan je gewend was. Je leert luisteren naar jezelf. Je voelt hoe het is om nieuwe dingen te doen. Een eye-opener! Zo ontdek je wat het is om je leven op een creatieve manier vorm te geven!

Voorop staat dat elke deelnemer de verantwoordelijkheid neemt voor het eigen leven. De wereld kun je niet veranderen, wel je eigen gedrag. Dat weet je.

Hoe

De cursus bestaat uit acht bijeenkomsten. In een groep van maximaal 12 mensen werk je aan het opbouwen van een prettiger leven. Je krijgt informatie en allerlei opdrachten. Je krijgt meer zelfkennis en stelt jezelf een doel. Zo geef je vorm aan je leven. Je bent creatief bezig!



Viveca Chatlein
Specialist eenzaamheid
Buurtwerk Dordrecht

M 06-52 86 85 83
E viveca.chatlein@meeplus.nl
Werkdagen: ma t/m do