

Ik ben mijn eigen kompas!

Maak jouw levenskompas in twee dagen

Hoe gelukkig ben jij?

Wat heb je nodig om je gelukkiger te voelen?



'Ik ben mijn eigen kompas!' is een creatieve groepstraining van twee dagen waarin we met creatief werken en mindfulness antwoorden proberen te vinden op vragen die je jezelf stelt.

Zoek je een nieuwe richting? Bepaal je zelf je koers of laat je deze bepalen? Wat heb je nodig om je gelukkiger te voelen? Wat zou dat aan veranderingen in je gedrag betekenen? Wil je dingen over je eigen gedrag ontdekken? Wil je de tijd nemen om stil te staan bij hoe jij in het leven staat? Hou je van eye-openers en ben je nieuwsgierig naar nieuwe mogelijkheden? Dan nodig ik je uit om jezelf twee mooie dagen te bezorgen samen met anderen die hetzelfde doen.

Hoe zit het programma in elkaar?

Dag 1: Vind antwoorden op vragen door creatief werken en mindfulness

Vind antwoorden op vragen zoals: Hoe zie ik mezelf? Hoe denk ik dat anderen mij zien? Welke gedachten heb ik over mezelf? Welke invloed hebben mijn gedachten op mijn gedrag? Wat zijn mijn drijfveren? Waar ligt mijn kracht? Hoe sta ik nu in het leven op diverse gebieden? Welke richting wil ik op?

* Aan het eind van dag 1 ga je met opgedane inzicht(en) en wellicht eye-openers over jezelf naar huis. Aan het eind van deze dag bedenk je een goed haalbare actie die je kunt gaan uitvoeren in de komende twee weken.

Dag 2: Levenskompas maken met opgedane inzichten en ervaring

Met verf en de collage-techniek maak je op doek je eigen levenskompas. Stukje bij beetje zal het kompas deze dag kleur en vorm krijgen. Je opgedane inzichten en eye-openers van dag 1 en je ervaring met de door jouw bedachte actie in de afgelopen twee weken zijn hiervoor de basis.

* Aan het eind van dag 2 heb je jouw eigen levenskompas gemaakt. Op een creatieve manier heb je de door jouw gekozen richting(en) in beeld gebracht. Thuis kun je deze een mooie, zichtbare plek geven. Met dit kompas herinner je jezelf eraan om in actie te blijven om jouw eigen koers te blijven bepalen.

Je hoeft geen ervaring te hebben met creatief werken.
Zijn hebben om te beginnen is genoeg!



Datum 2016: Zaterdag 24 september en 8 oktober
Zaterdag 29 oktober en 12 november
Donderdag 24 november 8 december

Tijd: 10.00 uur - 16:00 uur (pauze 12.30- 13.00 u + koffie en thee 2x 15 min)
Groep: Max. 12 personen
kosten: 150 euro voor 2 dagen: Inclusief koffie, thee en alle materialen zoals: klei, schildersdoek, verf, collagemateriaal, papier, teken- en trainingsmateriaal.
Waar: Baai Centrum, Deimoslaan 5, Heerhugowaard.

Info en opgeven: info@josephientros.nl of telefoon: 06 816 309 77

Website: www.act-art.nl

Facebook: <https://www.facebook.com/ActArt.nl>

Joséphien is Communicatietrainer, Psychosociaal Beeldend Therapeut en Docente Beeldende Vorming. Zij is een van de weinigen in Noord-Holland die werkt met een combinatie van creatief werken en ACT (Acceptatie en Commitment Therapie).

Voor meer informatie over ACT zie www.act-art.nl