

Hoe krijg ik regie over mijn leven?



Ontwikkelingsoefeningen om te ervaren waar je regie over hebt.

Balans

Veel mensen hebben het gevoel geleefd te worden door de waan van de dag. Het is thuis druk en op het werk verandert er van alles. Daarbij komen ook nog de gedachten die kunnen bewegen als eb en vloed of juist hardnekkig aanwezig blijven.

Ook door ingeslepen reactiepatronen en gewoontes kan het soms de vraag zijn waar u nog eigen regie over hebt.

Doel training Levensregie

Het doel van deze training is dat u bewuster wordt van de instrumenten die u tot uw beschikking heeft om uw regie en balans beter te bewaren.

Opzet training

Tijdens de bijeenkomsten staan zes concrete opdrachten centraal die u duidelijker maken hoe het zit met uw gedachten, uw gevoelens en dat wat u doet. Deze zijn afkomstig uit het boekje “*Het Zesvoudig Pad*” van Joop van Dam. Door deze oefeningen kunt u (weer) meer regie krijgen over uzelf.

De oefeningen krijgt u mee als huiswerk en kosten u maximaal een kwartiertje per dag en zijn vaak uit te voeren tijdens de andere dagelijkse dingen. Door de oefeningen mee naar huis te nemen krijgt u een beter beeld van de regie over uzelf in het dagelijks leven.

Elke bijeenkomst start met een korte ontspanningsoefening. Daarna verdiepen kunstzinnige beeldende oefeningen de theorie waardoor er een prettige mix tussen theorie en ervaring ontstaat.

Feedback van eerdere deelnemers is dat ze op een prettigere, meer ontspannen en verfriste manier met onplezierige situaties om kunnen gaan en zich er minder snel door laten meeslepen. Ook geven zij aan dat ze meer tot rust kunnen komen, beter om kunnen gaan met de vermoeiende prikkels van buitenaf en zich beter kunnen concentreren. Daarnaast is het vertrouwen in zichzelf en in het leven gegroeid.

Aantal deelnemers: minimaal: 5
maximaal: 8

Kosten

De cursus kost € 140,00 (*dit is inclusief materialen*).

Er is geen vergoeding mogelijk vanuit de (aanvullende) ziektekostenverzekering.

Als patiënt van het ATL kunt u een beroep doen op het solidariteitsfonds als de kosten een belemmering zijn om deel te kunnen nemen.

Verwijzing

U heeft geen verwijzing nodig van uw huisarts of een andere therapeut.

Tijd en plaats

Voor deelname aan de cursus houdt de cursusleider een (telefonische) individuele intake om kennis te maken en om te bespreken of de cursus past bij de verwachting die u ervan heeft.

De bijeenkomsten zijn in principe wekelijks op dinsdagavonden van 20.00 tot 21.15 op het ATL.

Data lente 2018:

Intake avond op locatie: 10 april.

Tijd cursus: 20.00 - 21.15.

Data cursus:

April: 17, 24

Mei: 1*, 15, 22, 29

Juni: 5. Reserve: 12

* meivakantie, doorgang in overleg.

Heeft u wel belangstelling, maar kunt u er deze trainingscyclus niet bij zijn, laat het ons dan weten. Bij voldoende belangstelling starten we zo mogelijk een nieuwe training.

Begeleiding

Leontine Rodewijk, kunstzinnig therapeut
en EssentieCoach®
www.spiegelbeeldinkunst.nl

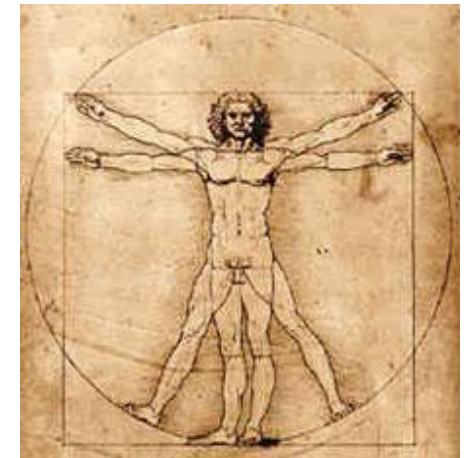
Opgave en informatie

Leontine Rodewijk
06-25336693
info@spiegelbeeldinkunst.nl

Locatie: Gezondheidscentrum ATL

Rijn en Schiekade 16
2311 AK Leiden
W: www.atl-leiden.nl

Levensregie



Levensregie

Praktische oefeningen
voor grip op
het dagelijks leven.