



Cursus Levensverhalen Levensbalans

Voor ieder die zoekt naar de zin en betekenis van het leven en die een levensboek wil maken
"Schrijf u rijk aan herinneringen"



Algemene informatie

Persoonlijkheid, gezondheid, de geboorteplaats, het gezin van herkomst, normen en waarden, relaties, kortom allerlei factoren hebben ertoe bijgedragen dat we zijn geworden wie we nu zijn.

Daarnaast hebben we idealen en verwachtingen voor de toekomst. Positieve verwachtingen in zaken die we willen bereiken of juist zorgen en angsten over wat de toekomst zal brengen.

Indien u in een levensfase bent waarin u zich wilt bezinnen, "hoe verder", dan is deze cursus uitermate geschikt voor u. De balans opmaken van het leven staat centraal in deze cursus .

Wie ben ik?

Ik ben Annemarie Revenberg Mulder en werk vanaf maart 2004 vanuit mijn praktijk in Beuningen. Ik geef cursussen, workshop's en lezingen en begeleid mensen die in hun leven met een verlies geconfronteerd worden. Ik werk individueel en met groepen. Individueel kan ik in deze verliesbegeleiding massage bieden als een vorm van ondersteuning.

Doel van de cursus

Hier mag u uw eigen levensverhaal schrijven.

Uw identiteit (her)ontdekken.

Uw leven herinneren en herbeleven.

Uw levensbalans opmaken en ordening aanbrengen.

Uw persoonlijke doelen en actieplan opstellen.

Voor wie is deze cursus bedoeld?

Deze cursus is iets voor u wanneer u:

- Zoekt naar de zin en betekenis in uw leven;
- bereid bent om uw ervaringen, gedachten en gevoelens op te schrijven en deze te delen;
- uw levensverhaal wilt schrijven voor u en/of uw nabestaanden;
- bewust wilt leven en sterven;
- n.a.v. chaos, rouw of andere gebeurtenissen uw levensbalans wilt opmaken;
- in overgangssituaties verkeert en zoekt naar een nieuwe levenslijn.

Werkwijze

Door middel van de Levenslijn Interview Methode (LIM) brengt u uw eigen leven in beeld. Aan de hand van thema's en door middel van schrijf- en doe-opdrachten werkt u aan uw eigen levensboek.

U deelt tijdens de cursus de belevingen uit uw leven die u wilt delen.

Naast herkenning en erkenning kunt u plezier beleven aan de verhalen van uzelf en van anderen. Het resultaat aan het eind van de beginnerscursus is dat u een prachtig levensboek heeft.

In de vervolgcursus gaat u door middel van allerlei opdrachten werken aan het opmaken van uw levensbalans. Door te reflecteren ziet u de rode draad in uw leven waarin uw valkuilen en kansen liggen. Uw gewenste of ongewenste gedragspatronen worden zichtbaar. U wordt in de gelegenheid gesteld uw leven te ordenen of situaties te verwerken.

Ook krijgt u ondersteuning hoe u uw wensen en behoeften vorm kunt geven om uw leven zinvol en betekenisvol te laten zijn.

Bijeenkomsten:

De cursus levensbalans bestaat uit een beginnerscursus en vervolg cursus. Elke cursus bestaat uit 8 bijeenkomsten van 2 uur. Het is mogelijk om alleen aan de beginnerscursus deel te nemen.

Kosten:

De kosten van de cursus zijn € 175,- voor 8 bijeenkomsten.

Deelnemers:

Er kunnen 8 a 10 personen deelnemen aan de cursus.

Dag en tijd:

Donderdagmiddag van 13.30 tot 15.30 uur of dinsdagavond van 19.30 tot 21.30 uur.

Start:

Wanneer er voldoende deelnemers zijn starten we. De startdatum stellen we in onderling overleg vast.

**Informatie en aanmelden:**

A.M. Revenberg-Mulder
Poldervaart 28
6642 CX Beuningen
Telefoon: 024-6777612