

Geef Je Leven Richting

Een training in levenskunst & geluk

*“ Je moet zorg dragen voor jezelf,
zoals een boer zorg draagt voor zijn akker
en een koning voor zijn onderdanen.”*

(Michel Foucault, 1926 – 1984)

(De eerstvolgende training start september 2011. Kijk bij 'programma' voor de exacte data).

Je hebt het gevoel dat je wordt geleefd. Je neemt niet de tijd om stil te staan bij de vraag of je werkelijk wilt doen wat je de hele dag doet. Laat staan dat je bewust keuzes maakt om een gelukkig en zinvol leven te leiden. Heb je genoeg van het ongericht rennen en vliegen? Wil je weten welke richting van het leven bij jouw persoonlijkheid en levensoriëntatie (doelen en waarden) past? Wil je meer bewust sturing geven aan je leven?

Dan is deze training in Levenskunst en Geluk iets voor jou!

Het programma brengt een gestructureerd proces op gang om antwoord te vinden op de volgende vragen:

- Wie ben ik en wat zijn mijn talenten?
- Wat wil ik en wat vind ik essentieel in mijn leven?
- Hoe kan ik mijn leven hiermee in overeenstemming brengen?

Mensen die deze training gevolgd hebben, ervaren meer **richting, voldoening, geluk, levensvreugde en rust** in hun leven. Ze hebben minder last van stress en schuldgevoelens.

Na de training heb je je persoonlijke levensvervulling helder voor ogen. Je hebt een concreet plan om daar invulling aan te geven.

Het **doel** van deze training is dat je zelf de regie van je leven gaat bepalen. Je leert bewust het heft van je leven in eigen handen nemen. De basis is: wie jij bent, welke unieke gaven jij de wereld te bieden hebt en wat jij belangrijk vindt. Hierop gebaseerd bepaal je zelf hoe je je leven vorm wilt geven. Wij helpen je om dat te bereiken.

Na de psychologische profielbepaling en de individuele intake volgen vijf trainingsbijeenkomsten en drie terugkombijeenkomsten in een groep van maximaal acht mensen. Dit intensieve programma vormt een samenhangend geheel van gefundeerde theorie en (creatieve) oefeningen.

Programma

Intake

Voorafgaand aan de training maak je een test om je persoonlijkheidstypologie te bepalen, hiervan ontvang je twee uitgebreide rapporten. In het intakegesprek gaan we dieper in op de rapporten. Ook verkennen we waar jouw ontwikkelvraag ligt. Tijdens het programma kunnen we daardoor aansluiten bij je persoonlijke ontwikkelvraag.

Dag 1 - Wie ben ik?

Deze dag staat in het teken van het kennismaken met elkaar. Verder leer je over de achtergronden van persoonlijkheid, persoonlijkheidstypen en –aspecten. Je krijgt (meer) inzicht in je eigen persoonlijkheid en hoe anderen jou ervaren.

Dag 2 - Levenskunst en Geluk/ Moderne zelfzorg

We schetsen in het kort de geschiedenis van Levenskunst en de theoretische achtergronden van geluk en moderne zelfzorg. Je gaat op zoek naar de rollen, die je in je leven vervult en wat je daarin wilt realiseren.

Dag 3 - Passie en Bezieling / Mijn Ware Noorden

Tijdens deze trainingsdag staan je verlangens, dromen en diepe wensen centraal. En ook de zaken waar je blij en gelukkig van wordt. En, wat je daar in je dagelijks leven mee wilt en kunt.

Dag 4 - Mijn Levensmissie

Je ontdekt wat voor jou op een diep niveau belangrijk is. En ook wat jij nodig hebt om een 'gelukt' en succesvol leven te leiden.

Dag 5 - Wat betekent dit voor mijn huidige leven?

Realisatie van je levensmissie in de dagelijkse praktijk. Hoe doe je dat? Je leert zelf de voorwaarden te scheppen, zodat je een succesvol leven kunt leiden!

Dag 6, 7 en 8 - Terugkombijeenkomsten

Dit zijn terugkombijeenkomsten. Tijdens deze terugkombijeenkomsten bespreken we hoe je het geleerde in de praktijk brengt. Ook komt aan de orde wat je daarin tegenkomt, wat je mogelijk belemmert. En, vooral, hoe je elke keer een stap verder kunt zetten.

De training is gebaseerd op diverse wetenschappelijke onderzoeken en op het werk van Stephen Covey. Je krijgt kennis van de theorie en je gaat er in de praktijk mee aan de slag.

Facultatief

We raden je aan om tussen trainingsdag 3 en 4 enige tijd voor jezelf in te plannen.

Bijvoorbeeld drie hele dagen, waarin je ongestoord aan de opdrachten en de training kunt werken. En nog eens twee dagen, waarin je helemaal aan jezelf toekomt.

Dit is niet verplicht. De ervaring leert wel dat degenen die deze tijd voor zichzelf uittrekken een extra verdiepingsslag maken. Door jezelf die dagen cadeau te doen, haal je nog meer uit de training, zo blijkt uit de evaluaties.

Data

Data van de 5 trainingsbijeenkomsten: 10 september, 24 september, 8 oktober, 5 november, 19 november (tijdstippen: 13.00 – 17.00 uur).

Data van de 3 terugkombijeenkomsten: 17 december 2011, 14 januari en 11 februari 2012 (tijdstippen: 13.00 uur – 16.30 uur).

Wat kost de training?

De training kost € 1.575 inclusief BTW. Als je minder dan 1 jaar geleden bij de Aanleiding een profielbepaling hebt laten maken, dan geldt een korting van € 175,- op dit bedrag.