EDUCATIE

GROEPSCURSUS IN UTRECHT, ZEIST EN DEN DOLDER

GRIP&GLANS

Veranderingen horen bij het leven. Sommige geven ondersteuning, zoals het vinden van iemand om je leven mee te delen of het treffen van leuk werk. Andere zijn minder fijn, zoals die leuke baan verliezen, achteruitgang van je gezondheid of het verliezen van mensen van wie je houdt. Door dit soort gebeurtenissen heb je misschien behoefte aan nieuwe manieren om grip te houden op je leven en om je bestaan weer wat meer glans te geven.

WAT GEEFT JOUW LEVEN GLANS?

GRIP&GLANS is speciaal daarvoor ontwikkeld. Met deze praktische cursus sta je zes weken stil bij jezelf: Waar word je blij van? Waar haal je energie uit? Je leert vaardigheden waarmee je actief kunt bijdragen aan je eigen levensgeluk.

VOOR WIE?

- Mijn leven kan wel een boost gebruiken.
- Ik mis iets/iemand en dat kleurt sterk mijn dagen.
- Ik zou meer leuke bezigheden of gezelligheid willen.
- Ik wil mijn leven wat meer betekenis geven.
- Ik wil iets veranderen, maar ik stel het steeds uit.

WANNEER EN WAAR

Er starten cursussen in het voorjaar en najaar. Deze vinden plaats in:

- Utrecht (WIJ 3.0 Ghanaplein, Ghanadreef 2)
- Zeist (Binnenbos Zeist, Hoog Kanje 186)
- Den Dolder (Werkwinkel, Dolderseweg 79a)

VRAGEN EN AANMELDEN

Marieke Orriëns (activeringscoach en GRIP&GLANS docent):
06 - 27 82 54 43 of marieke.orriens@wij30.nl
Meld je aan via www.wij30.nl/aanmelden

MEER INFORMATIE

www.wij30.nl/grip-en-glans