



CURSUS

Je levensverhaal schrijven

Ken je de gedachte:
***'Ik zou eens mijn verhaal
moeten opschrijven!'***

?



Met deze cursus krijg je de kans!

Je maakt je eigen, uniek verhaal.

Ervaring met schrijven is hiervoor niet nodig!



Wat bereik je ermee?

- Je creëert een **uniek beeld van jezelf**.
- Je spant de **rode draad** van je leven en krijgt **inzicht** in de dingen die eraan vasthangen.
- Je **begrijpt** wat je gelukkig maakt en wat verdrietig.
- Je ontdekt wat je leven **zin** geeft.
- Je herinnert de hobbels en **uitdagingen** die je **sterker** maakten.
- En naast je eigenheid en kracht ontdekt je ook **parallellen** met anderen,
- en doe je **inspiratie** op door de verhalen van de medecursisten.



Een levensverhaal creëer je in eerste instantie met woorden - vanuit je denkende linke hersenhelft. Maar je kunt het ook uitbeelden met foto's, tekeningen, kleuren enz. - vanuit je creatieve rechte hersenhelft.

In de cursus maken wij gebruik van allebeide hersenhelften. Je ontdekt welke mix van 'verwoorden' en 'verbeelden' bij jou past. En jou enthousiast maakt. Het gaat er niet om dat het een 'mooi verslag' wordt, maar een weerspiegeling van jouw uniekheid.

Jij bent speciaal met jouw manier van leven en kijken. Jouw geschiedenis is een bijzonder verhaal ... en dat mag je aan het licht brengen!

Jouw verhaal omvat je hele levensperiode of delen daaruit, of alleen maar één of meerdere gebeurtenissen die voor jou belangrijk zijn.

In de cursus krijg je ideeën, thema's, handvaten en oefeningen aangereikt voor wat je op papier kunt zetten, en hoe.

Je mag je verhaal delen met de medecursisten, maar ook voor je houden als dat veiliger voelt. Jij bepaalt zelf je grenzen.

Voor wie

Voor iedereen die met de ervaringen uit zijn leven bezig wil zijn, om zichzelf beter te leren kennen. En daarbij ook geïnspireerd wil worden door de medecursisten.

*Schrijfkennis is niet nodig,
als je maar je eigen woorden op papier kunt zetten!*

Wanneer

Donderdagochtend 9.30 - 12.30 u:

21 en 28 februari,

7, 14, 21 en 28 maart

Je krijgt drie dagen van tevoren bericht of de cursus doorgaat.

Waar & Door wie



LadyBird praktijk voor coaching & counseling

Bärbel Renaud

Saturnus 27

5527 CW HAPERT

Investing

€ 90,- p.p.

Als je nog iemand meebrengt, zijn de kosten voor allebei € 80,- p.p.

Contact

Voor aanmelding en vragen:

- Tel. 0497 - 387 399 / 06 -11 11 70 58
- Mail b.renaud@chello.nl
- Website www.ladybird-counselling.nl via 'contact'



*Mijn naam is
maar een woord,
mijn leven
een verhaal...*