

Zin in Utrecht en POH GGZ Stad Utrecht
organiseren i.s.m. de Universiteit voor Humanistiek en de gemeente
Utrecht:

Training levenskunst jongeren



Voor wie? Jongeren tussen 18-30 jaar, in Utrecht woonachtig, liefst aangesloten bij een huisartsenpraktijk in Utrecht.

Wat? Een halfjaarstraining van tweewekelijkse bijeenkomsten

Wat vragen wij? De training is kosteloos. Wel vragen we commitment en een oprecht verlangen om met jezelf aan de slag te gaan.

Wanneer? Er staan per jaar 4 trainingen gepland

*Neem voor meer informatie contact op met Suzette en Frederike via
levenskunst@zininutrecht.nu*

- ❖ Zit jij niet lekker in je vel?
- ❖ Voel je je soms wat verloren in de wereld en tussen de mensen?
- ❖ Heb je het gevoel dat je 'het' allemaal niet goed genoeg doet?
- ❖ Heb je allerlei gevoeligheden maar weet je er niet mee om te gaan?
- ❖ Weet je dat je veel in huis hebt, maar lukt het je niet om het eruit te halen?
- ❖ Vind je het moeilijk om naar jezelf te kijken maar zou je dat wel graag willen?
- ❖ Vind je het lastig om een balans te krijgen tussen hoofd, hart en lijf?
- ❖ Weet je niet goed hoe je met tegenslagen om moet gaan?
- ❖ Wil je jezelf en het leven beter begrijpen?
- ❖ Zou je eigenlijk fijn willen samenleven en samenwerken met anderen maar lukt je dat niet?

Dan is de training *levenskunst* wellicht wat voor jou.

In de training gaat het over onderwerpen als stress, goed omgaan met jezelf, je gevoelens en behoeften. We kijken naar welke waarden voor jou van belang zijn en over welke kwaliteiten jij beschikt. Naar wat jou zin geeft in het leven en verbondenheid met anderen. Als groep kun je kiezen uit thema's die je zelf op de agenda kunt zetten. Zoals keuzes maken, omgaan met eenzaamheid, zelfzorg, communiceren, talenten, geven en ontvangen, etc.

Je doet de training samen met leeftijdsgenoten met wie je in tussen wekelijkse opdrachten gaat samenwerken. En zoals met alles.... hoe meer je investeert, hoe meer je eruit kan halen 😊.

Zie www.zininutrecht.nl/levenskunst
voor meer informatie en opgave

