

Zin in Utrecht en POH GGZ Stad Utrecht
organiseren in samenwerking met 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? In het voorjaar en najaar starten we met een groep

Neem voor meer informatie contact op met Suzette of Frederike via levenskunst@zininutrecht.nu of 0618574638

- ❖ 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. De training bestaat uit zes vaste thema's waarna je zelf als groep nog verder zes andere thema's kunt kiezen die je wilt bespreken.

Bijeenkomst 1: Kennismaken en tekenen van levenslijn

Bijeenkomst 2: Over wat je zin geeft en wat jouw zin afpakt

Bijeenkomst 3: Waar krijg jij stress van en hoe ga jij daarmee om?

Bijeenkomst 4: Over gevoelens en behoeften en levenshouding

Bijeenkomst 5: Over zelfbeeld, zelfvertrouwen en zelfcompassie

Bijeenkomst 6: Vanuit welke waarden wil jij leven/leef jij?

Bijeenkomst 7-12: Talenten; communicatie; eenzaamheid; geven en ontvangen; keuzes maken; angst; emoties; zelfzorg, etc.

Je doet de training samen met leeftijdsgenoten met wie je in tussenwekelijkse 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.