



Cursus Levensvreugde

Ontdek de kracht van
de zeven bronnen

*'Sterk in zijn eenvoud en een goed
begin van de week. Ik plan nu één
dag vrij voor mezelf'*

- Iris, oud deelnemer

DELFT
VOOR
ELKAAR!

De zeven bronnen van levensvreugde

Inhoud van de cursus

Aan de hand van de zeven bronnen van levensvreugde ontwikkel je meer mogelijkheden om:

- plezier in het leven te hebben
- verbondenheid met je omgeving te ervaren
- wat je bezighoudt onder woorden te brengen
- meer balans in je (zorg-)situatie te krijgen

Jij wilt

- meer uit het leven halen
- je relatie een impuls geven
- goed voor jezelf en anderen zorgen

Vier bijeenkomsten

Het gaat om vier coachings-bijeenkomsten (digitaal indien noodzakelijk). We werken in kleine groepen onder begeleiding van een trainer van Delft voor Elkaar.

Het traject

Je start met een kennismakingsgesprek. Hierin bespreek je ook het programma.

De vier bijeenkomsten zijn interactief. Tijdens deze bijeenkomsten praat je met elkaar, wissel je ideeën uit en krijg je opdrachten om jouw stappen naar meer levensvreugde concreet te maken.

Kosten

Deze cursus is gratis.

Meer informatie en aanmelden

administratie@delftvoorelkaar.nl
015 7600 200



Fysiek welbevinden



Mensen om mij heen



Waardering en vertrouwen



Goede prestaties



Groei



Leven met hart en ziel



Van betekenis zijn

De zeven bronnen zijn ontwikkeld door Kees Kouwenhoven.
www.levensvreugde.info

DELFT
VOOR
ELKAAR!

(015) 760 02 00
info@delftvoorelkaar.nl
www.delftvoorelkaar.nl

