

Verbeeld Je Kracht

Ieder mens heeft zijn eigen sterke kanten, zijn eigen krachten. Bij de één zijn de sterke kanten heel goed zichtbaar en bij de ander zijn ze meer verborgen. Sommigen hebben hun krachten goed doorontwikkeld, anderen willen er juist nog in groeien.

Het kan zijn dat je klachten in je gezondheid om omstandigheden je krachten in de weg staan. Een manier op met je krachten aan de slag te gaan is door ze te verbeelden. Dit kan figuurlijk, maar vooral ook letterlijk. Dat is wat deze cursus je biedt. We gaan letterlijk een verbeelding van jouw krachten maken in de vorm van creatieve opdrachten. Creatief bezig zijn kan een bijzonder positief effect bieden op je zelfinzicht en zelfwaardering en wordt in veel behandelingen ingezet.



Voor wie?

Hoe creatief moet je zijn om deze training te kunnen volgen? Eigenlijk helemaal niet. Het belangrijkste is dat je het creatieve proces wilt aangaan. Je hoeft geen kunstenaar te zijn.

Wat gaan we doen?

Aan de hand van een door jou gekozen levensdomein maak je een kunstwerk over je verleden, heden en toekomst. De materialen waarmee je werkt worden verzorgd door HerstelXL.

Praktische informatie

Verbeeld Je Kracht bestaat uit 11 bijeenkomsten van 2 uur. De cursus wordt begeleid door twee creatieve ervaringsdeskundigen. Aan het einde van de cursus ontvang je een certificaat.

Contact

Wil je meer informatie of wil je je aanmelden, neem dan contact op met de ervaringsdeskundigen van HerstelXL via herstelxl@ggzwnb.nl of bel ons op **0164 - 28 99 88**.