

Cursus Geluk

DOOR JAN VAN BLARIKOM



Geluk is niet iets dat je zomaar toevallt.
Geluk kun je leren.

In deze zesdelige cursus leer je praktische stappen te zetten. Iedere week is er een opdracht. Je bouwt daadwerkelijk aan een gelukkig leven. Voor jezelf en de mensen rond je heen.

Inhoud van de cursus

Tijdens de cursus komen de volgende onderwerpen aan bod:

- Wat is geluk?
- Geluk in het dagelijks leven
- Verandering van gewoontes
- Zelfgekozen doelen als geluksactiviteit
- Geluk in vriendschap en relaties
- Geloof in geluk
- Positieve emoties in je dagelijks leven
- Activiteiten die het geluk bevorderen

WANNEER: WEKELIJKS OP MAANDAG
VAN 30 OKTOBER TOT EN MET 4 DECEMBER

TIJD: 13.00 TOT 15.00 UUR

LOCATIE: KRAAGDIJK 4 IN TERNEUZEN

Een syllabus met de lessen wordt aan het begin van de cursus verstrekt.
Er zijn geen kosten aan de cursus verbonden.

Het aantal deelnemers is beperkt tot 12.

Geef je dus snel op en zet de eerste stap naar een gelukkig(er) leven!

Aanmelden en meer informatie

De cursus is voor alle cliënten van Zeeuwse Gronden. Wil je deelnemen of heb je nog vragen? Bespreek het met je behandelaar. Hij of zij kan je opgeven via Cindy: c.taalman@zeeuwsegronden.nl of 0115-621314.