

Les 1 Staat in het teken van kennismaking.

Werkvorm:

Maak op een groot vel papier een overzicht van jezelf, van hoe je leven er nu uitziet. Teken jezelf in het midden, bv met alleen eenvoudig een gezicht. Daarom heen wie belangrijk is (geweest) in je leven, wat je werk (was)en of hobbys zijn, van welke dieren/bloemen/kleuren/muziek etc je eventueel houdt. Alles wat je belangrijk vindt.

Aan elkaar laten zien en eventueel uitleg.

Les 2 Staat vooral in het teken van overzicht van je leven krijgen.

Werkvorm:

Een mindfulness-oefening. In dit geval een zintuigelijke oefening. Met de ogen dicht een rozijn proeven. Daarna beschrijven wat voor smaak en truktuur je hebt geproefd. Wie wil mag delen.

Les 3 Veel denkwerk.

Werkvorm:

Fysieke beweging en samenspelen door met zijn allen wat verspreid in de ruimte (of buiten) een grote ballon in de lucht te houden.

Les 4 Kan confronterend zijn. (Kinderfoto en klagers, klampers, kluizenaars)

Werkvorm:

Ontspannings- en loslaatoefeningen. Gaan staan en losschudden van de benen, armen, handen, langzaam hoofd losdraaien, twisten op de plaats

(swingen eventueel) Lekker moe? Zitten op de stoel, alles ontspannen, hand op buik en daar naar toe ademen: diep in en helemaal uitademen.

Les 5 Kwaliteiten en vaardigheden.

Werkvorm:

Creativiteit stimuleren.

Knippen en plakken. Maak een collage van hoe je het liefste zou willen dat je leven er uit zou zien. (Wensdroom) Gebruik knipsels uit diverse tijdschriften en knip alles uit wat je maar mooi, goed, fijn of geweldig vindt. Alles mag hiervoor gebruikt worden. Wie wil mag delen.

Les 6 Meer naar buiten gerichtheid.

Werkvorm:

Zie de schoonheid van de natuur en creativiteit stimuleren.

Ga naar buiten en zoek minstens 5 bloemen en bestudeer deze goed: hoe ziet het bloempje er precies uit? Welke kleur(en), vormen, blaadjes, geur?

Weer naar binnen en op een vel papier één of twee van de bloemen tekenen.

Elkaars resultaten bewonderen.

Les 7 Jouw toekomst.

Maak een spin van alles waarvan je houdt.

Op een vel papier teken en kleur je eerst een groot hart in het midden. Daar om heen teken je alles waar je blij of vrolijk of warm van wordt. Dichtbij je of wat verder weg. Concrete, abstracte, grote en kleine dingen. Dingen die je doet of dingen die je krijgt. Dingen die je ziet, hoort, proeft, ruikt of voelt. Gebruik verschillende kleuren en maak er een mooi geheel van zodat je er blij van wordt als je er naar kijkt.

Les 8 Afsluiting van de cursus.

Werkvorm:

Afscheidskaartje. Ieder krijgt een dubbelzijdig onbeschreven kaart. Schrijf de naam van je linkerbuur erop: Beste/ lieve

Verzin voor deze buur een aardig symbool die goed past en positief is. Teken dit symbool op de voorkant. Schrijf eronder waarom je dit symbool hebt gekozen en je naam. Op de volgende kant schrijf je bovenaan: Je andere medecursisten vinden je:

De kaart schuif je door naar je rechterbuur. Deze bedenkt en schrijft er één woord eronder op dat een positieve kwaliteit is van de betreffende persoon of waarom je hem/haar waardeert en de eigen naam erachter. Zo gaat het de kring rond. De één na laatste sluit de kaart verder af met en nog veel geluk in jouw toekomst of andere mooie woorden en de eigen naam.

Ieder neemt het eigen kaartje in ontvangst.

Eventueel delen.