



Cursus positieve psychologie

Geert Joosten verzorgt dit najaar een laagdrempelige cursus positieve psychologie. Dit is onderdeel van **Meedoen in Zeist (MeanderOmnium)**. Leidraad in deze cursus van 8 bijeenkomsten van 2,5 uur (1 x per week) is het boek 'Dit is jouw leven' van Ernst Bohlmeijer. Deelnemers dienen dit boek zelf aan te schaffen. Het boek gaat over levenskunst, over positief leven, over het verhogen van je levenskwaliteit en is gebaseerd op de positieve psychologie.

Onderwerpen die aan bod komen zijn onder meer het versterken van plezierige emoties, het ontdekken en gebruiken van je sterke kanten, het versterken van zelfcompassie en het beter leren omgaan met tegenslag. Tijdens de cursus wordt de (makkelijk leesbare) theorie uit het boek besproken en worden oefeningen uit het boek gedaan. De positieve psychologie heeft Geert veel gebracht ondanks tegenslagen als de ziekte van Lyme die hij al 17 jaar heeft en hij zal ook zijn eigen ervaringen in de cursus delen. De cursus is geschikt voor iedereen die zijn/haar levenskwaliteit wil verhogen en geïnteresseerd is in persoonlijke ontwikkeling.

Cursusdata dinsdagen 25 okt, 1 nov, 8 nov, 15 nov, 22 nov, 29 nov, 6 dec, 13 dec
Tijd: 14.30 - 17.00

Locatie: Wijkservicepunt De Koppeling, De Clomp 1904 Zeist

Kosten: zelf aanschaffen boek 'Dit is jouw leven' van Ernst Bohlmeijer (+/- 25 euro) Boek blijft eigen bezit. Verder zijn er geen kosten.

Aanmelden via mail:

E: e.schut@meanderomnium.nl of via www.meanderomnium.nl