

Dagplanning cursus “Leer mij mezelf kennen”

Een fijne, uitdagende en afwisselende cursus waarin je mag gaan ontdekken!

9.00 uur inloop met koffie/thee.

9.30 uur opening.

10.00 uur ochtendprogramma. (Theoretisch)

11.00 uur koffie/thee/water moment.

11.15 uur vervolg ochtendprogramma.

12.30 uur lunch.

14.45 uur koffie/thee/water moment.

13.30 uur middagprogramma. (Praktisch)

15.00 uur vervolg middagprogramma.

16.00 uur einde cursusdag.

Startdatum 1^e cursusdag is op zaterdag 22 september

De cursus bestaat uit vijf dagen.

De vervolgdagen zijn: 6 oktober, 20 oktober, 10 november en 24 november

De kosten voor de totale cursus van vijf dagen inclusief materiaal en lunch/koffie/thee/water zijn € 195,-

U kunt zich opgeven via het inschrijfformulier.

Indeling cursus “Leer mij mezelf kennen!”

Dag 1

Ochtendprogramma.

Omgaan met tijd. (Franka Huveneers)

1. Prioriteiten stellen
2. Stress (vermindering)
3. Planning



Middagprogramma.

Hebreeuwse hapjes maken. (Jennifer Heijwegen)

Een culinaire en praktische ontdekkingsstocht aan de hand van de Bijbel. We gaan aan de slag met Bijbelse kruiden, ingrediënten en gebeurtenissen uit zowel het oude als het nieuw testament, wij gaan die vertalen naar kleine en smakelijke hapjes.

Na afloop gaan we de resultaten natuurlijk proeven.

Dag 2

Ochtendprogramma.

Inzicht in jezelf. (Franka Huveneers)

1. Kwaliteiten
2. Waarden
3. Vaardigheden
4. Inspiraties
5. Verlangens



Middagprogramma.

Leer mij mezelf kennen door te spelen. (Ina van der Wekken)

Kennismaking met drama.

Dag 3

Ochtendprogramma.

Verwachting (Nicole 't Zand)

1. Wat wordt er allemaal van mij verwacht en wat verwachten we van ons zelf?
2. Hangt hier een oordeel aan vast en van wie?
3. Wat verwacht God van ons?



Middagprogramma.

Pillow Book. (Jenifer Heijwegen)

Moeite om stille tijd te houden, om te bidden, of niet weten waarvoor te danken?

Wellicht dat het maken van een Pillow Book een handje kan helpen.

Een Pillow Book: een creatief zelfportret, een moment opname van waar je vertrekt.

Schrijf erin je gebeden, je overdenkingen, je verwachting van God. Na het teruglezen zal danken vaak niet meer moeilijk zijn!

Dag 4

Ochtendprogramma.

Invloeden van het verleden op je geestelijke en persoonlijke ontwikkeling.

(Nicole 't Zand)

1. Hoe bepalend is je verleden voor wie je bent en hoe je denkt?
2. Dit is hoe je bent, maar wil God dat je zo blijft?
3. Vaak lopen we door vorming vanuit het verleden vast, hoe mogen we hier mee omgaan en wat zegt Gods woord hierover?

Leen je innerlijk kind kennen



Middagprogramma.

Therapeutisch schilderen. (Margo Kuijpers)

We gaan lekker aan de slag met acrylverf om zo een eigen creatie op het doek te zetten aan de hand van het thema van deze ochtend.

Dag 5

Ochtendprogramma.

Communicatie. (Peter Kuijpers)

1. Discussie
2. Wie is wie?
3. (non)verbale communicatie
4. Driehoeksgesprek

Op deze ochtend gaan we samen ontdekken wat communicatie is. Samen praten en doen om zo meer inzicht te krijgen over jezelf en welke type jijzelf bent in een discussie.



Middagprogramma.

Communiceren en evalueren . (Margo Kuijpers)