

Grip & Glans

Ontdekken, bedenken en doen
Groeps cursus



Iedereen denkt wel eens: 'ik wil wel iets doen, maar het komt er steeds niet van', 'ik zou wel wat meer sociale contacten willen hebben', of 'ik wil iets vinden wat echt goed bij mij past'.

Vind je het jammer dat het bij een gedachte blijft en wil je nu een keer echt iets gaan doen? Wil je positiever in het leven staan, je zelfvertrouwen vergroten en leren meer initiatief te nemen? Dan is de groeps cursus Grip & Glans echt iets voor jou.

Bij de groepscursus brengen wij aan de hand van individuele opdrachten in kaart waar jouw persoonlijke doelen liggen. Wat is voor jou belangrijk en wat kan jij zelf veranderen? Hiermee ga je aan het werk. Van ontdekken en bedenken naar doen. Je deelt ervaringen en verhalen in de groep en wisselt onderling tips uit om zo het beste uit jezelf te halen. Daarnaast geven wij je handvatten om te werken aan dingen waar je zelf invloed op hebt.

Voor wie

Alle inwoners van Noordwijk van 18 jaar en ouder.

Waar

In Noordwijk. De definitieve locatie wordt nader bekend gemaakt.

Opzet

De groepscursus duurt 6 weken, waarbij elke week op hetzelfde tijdstip een bijeenkomst van ongeveer 2,5 uur is. Dit tijdstip wordt nader bepaald. Na 3 maanden is er nog een terugkom-bijeenkomst.

Interesse

Kijk op de website van Welzijn Noordwijk of Kwadraad voor meer informatie over de eerstvolgende cursus. Of neem telefonisch contact op via 06-40567077 of 06-21599328

Kosten

Het kost €30,00 voor de totale cursus. Dit is inclusief persoonlijke werkmap en koffie en thee. Indien de kosten een belemmering zijn voor jouw deelname, is volledige of gedeeltelijke korting in overleg mogelijk.

