

ONTWIKKELD DOOR  
EENZAAMHEIDSEXPERT  
**JEANNETTE  
RIJKS**



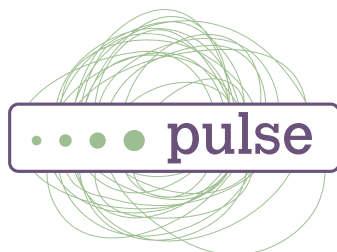
# Cursus Creatief Leven

*Stap voor stap zelf je leven leren vormgeven*

*Deze wetenschappelijk onderbouwde en effectief bewezen cursus helpt je zelf je eenzaamheid aan te pakken en je meer verbonden te voelen met de wereld om je heen.*

**Deze cursus vergroot jouw:**

- Zelfkennis
- Zelfvertrouwen
- Plezier in sociale contacten



## Praktische informatie



- 8 bijeenkomsten van 2,5 uur
- bijeenkomsten vinden plaats om de 14 dagen in IJsselstein
- de cursus wordt gegeven in groepsverband
- cursuskosten zijn € 37,50 per persoon (dit is inclusief werkboek)

### Inhoud van de cursus

In deze zelfontwikkelingscursus ga je hard aan de slag met jezelf. Door creatieve opdrachten leer je jezelf beter kennen en bouw je langzaam meer zelfvertrouwen op. Je leert oude patronen los te laten en andere keuzes te maken die bijdragen aan een leven waar eenzaamheid minder kans krijgt. Na het volgen van deze cursus heb je meer zelfkennis en zelfvertrouwen om je leven vorm te geven op een manier die bij jou past.

### Wie geeft de cursus?

De cursus wordt gegeven door Hester van Oirschot. Zij is sociaal werker van Stichting Pulse en daarnaast opgeleid tot specialist eenzaamheid en gecertificeerd trainer van de cursus Creatief Leven.

### Meer informatie & aanmelden

Woon je in IJsselstein of Lopik? Heb je behoefte aan verandering en ben je klaar om aan jezelf te werken? Meld je dan aan bij Hester. Twijfel je of deze cursus wat voor jou is, dan kun je altijd vrijblijvend contact opnemen voor meer informatie.

## Contact

Hester van Oirschot  [h.vanoirschot@stichting-pulse.nl](mailto:h.vanoirschot@stichting-pulse.nl)  06 - 458 654 04

 [www.stichting-pulse.nl/cursus-creatief-leven](http://www.stichting-pulse.nl/cursus-creatief-leven)