



## LEVENSLIOP: INSPIRATIE VOOR LEVENSKUNST ©

- extra aanbod van De Verdieping.
- drie cursusdagen, van 9:30-16:30 u
- met schrijfpoddrachten in de weken tussendoor
- onder leiding van trainer & coach Elzelien van Duijn
- data: donderdag 21 februari, 28 maart en 25 april 2019
- maximaal 10 deelnemers
- deadline van inschrijving: 29 januari

# Levensloop: inspiratie voor levenskunst

### Inhoud

Cursus waarin je je biografie schrijft, met als uitgangspunt jouw rode draad van idealen en zingeving. Waarin je samen met anderen ontdekt hoe je bent geworden wie je bent. En wat je wilt gaan doen met de tijd die voor je ligt. Hoe je goed oud(er) kunt en wilt worden. Wie je wilt zijn!

### Opzet

In deze cursus ga je onder begeleiding aan het werk met je eigen levensloop, je biografie. Door gebeurtenissen in je leven te beschrijven, er opnieuw met zowel je eigen blik als met die van je medecursisten naar terug te kijken kun je ze soms in een ander perspectief gaan zien, en ze een andere betekenis toekennen. Zo kun je ruimte creëren voor je toekomst!

De cursus bestaat uit **drie cursusdagen** met een periode van ongeveer vijf weken tussendoor.

Voor het **schrijven van je biografie**, waarmee je al vóór de eerste cursusdag begint, krijgt je een kader en hulpvragen toegestuurd. Tijdens de cursus stuur je de teksten die je schrijft aan de andere deelnemers. Zonder te oordelen kunnen we elkaar feedback geven, voornamelijk door het stellen van vragen, en het melden wat het verhaal van de ander bij ons oproept.

Tijdens de cursusdagen delen we de ervaringen met deze zoektocht in een groep van 8-10 mensen. Met verschillende werkvormen brengen we verdieping aan.

### Thema's in de cursus:

- Levensfasen en levensritmen
- Wie ben ik / wie wil ik zijn / zingeving
- Kruispunten in je leven
- Sub-persoonlijkheden en archetypen
- Levenskunst / het goede leven
- Het 'doorgaande meer-generatie verhaal'

Wat **filosofen** als onder andere Socrates, Nietzsche, Bieri, Dohmen over deze thema's hebben aangereikt, komt daarbij tussendoor aan de orde.

Drie cursusdagen, van 09:30-12:30 en van 13:30-16:30 uur

Op een woonlocatie in Holthe (bij Beilen), resp. Assen.

Met een lekkere & gezonde lunch en onbeperkt koffie, thee en water.

En met lees- en schrijfpoddrachten tussendoor.

N.B. Het streven is om -los van de cursus- een **lezing van De Verdieping** te organiseren over het thema '*Levenskunst en de kunst van het ouder worden*'. We gaan daartoe een aantal geschikte inleiders verkennen. Daarbij hebben we onder meer **Joost Westerlaken** op het oog.

### Docent: Elzelien van Duijn

Elzelien van Duijn (1949) heeft tot een paar jaar geleden, samen met haar dochter een eigen bedrijf gehad op het gebied van organisatiebegeleiding, coaching en training. Zij begeleidde langdurige veranderingsprocessen bij diverse bedrijven en organisaties, waaronder de laatste jaren vooral zorginstellingen en waterschappen. Elzelien was na haar pensionering bestuurslid/ voorzitter van het Humanistisch Verbond afdeling Assen en omstreken. Tien jaar geleden volgde zij de leergang 'Werken met je biografie' bij Jaap Voigt van het ITIP, en zette daarna deze cursus op binnen haar eigen bedrijf. Na de cursus 'Het leven als reis', over Levenskunst, bij Joep Dohmen gevolgd te hebben, heeft ze samen met Joost Westerlaken, de filosofische dimensie van de biografie in de cursus ingevoegd. Joost Westerlaken is filosoof, en was haar medecursist en vriend tijdens de leergang.

#### Contactgegevens:

E [e.vanduijn49.ev@gmail.com](mailto:e.vanduijn49.ev@gmail.com)  
M 06 27 23 68 89  
T 0593 543 340

#### Contactpersoon vanuit De Verdieping: Karina de Haan

E [karinadehaan@ziggo.nl](mailto:karinadehaan@ziggo.nl)  
M 06 57 88 81 88

#### Werkmateriaal

- 1) Schrijfopdrachten tussendoor, aan de hand van een kader en hulpvragen.
- 2) Boeken, ter inspiratie:

|                           |                                   |
|---------------------------|-----------------------------------|
| Joep Dohmen:              | Over Levenskunst                  |
| Joep Dohmen:              | Tegen de onverschilligheid        |
| Joke Hermsen:             | Windstilte van de ziel            |
| Erik Pool:                | Aanwijzingen voor het goede leven |
| Peter Bieri:              | Het handwerk van de vrijheid      |
| Jan Baars en Joep Dohmen: | De kunst van het ouder worden     |
| Susanne Kruys:            | De biografie als medicijn         |

#### Kosten voor de deelnemer: 3 x € 39 = € 117,-

Deelnemers schrijven zich in voor alle drie cursusdagen. Dit is inclusief een lekkere & gezonde lunch en onbeperkt koffie, thee en water.

#### Data & tijden

- > op donderdag, van 9:30 – 12:30 en 13:30 – 16:30 uur. Inloop vanaf 9:00 uur
- > wk 8: donderdag 21 februari
- wk 13: donderdag 28 maart
- Wk 17: donderdag 25 april

**Locatie:** een woonlocatie in Holthe resp. Assen

**Aantal deelnemers:** minimaal 8, maximaal 10.

#### Inschrijving:

Via Fokke Flapper ([deverdieping2011@gmail.com](mailto:deverdieping2011@gmail.com); M 06 23 67 54 31) Hij mailt je een Inschrijfformulier met cursusvoorwaarden.