



## LEVENSLLOOP: INSPIRATIE VOOR LEVENSKUNST ©

- extra aanbod van De Verdieping.
- drie cursusdagen, van 9:30-16:30 u
- met schrijfp opdrachten & feedback in de weken tussendoor
- onder leiding van trainer & coach Elzelien van Duijn
- data: dinsdag 10 november, 15 december 2020 en 12 jan.2021
- maximaal 5 deelnemers
- de inschrijving is eind augustus 2020 van start gegaan
- deadline van inschrijving: 24 september 2020
- m.b.t. corona: veilig bijeenkomen volgens een protocol
- cursusruimte bij woonlocatie in de buurt van Beilen

# Levensloop: inspiratie voor levenskunst

Een driedaagse cursus waarin je inspiratie opdoet om jouw biografie te schrijven, 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 4 weken ertussen.

Voor het **schrijven van je biografie**, waarmee je al vóór de eerste cursusdag begint, krijgt je een kader en hulpvragen toegestuurd. Tijdens de cursus deel je de teksten die je schrijft met één andere deelnemer. 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 5 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 en 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

Met lees- en schrijfp opdrachten vooraf en tussendoor.

### 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. In 2019 hebben twee cursussen Levensloop & Levenskunst plaatsgevonden: een groep van 8 personen, 3 x een dag, met open inschrijving; en een besloten groep met 5 personen, 6 x een halve dag. Ook is eind 2019 een groep van 5 deelnemers gestart, met open inschrijving. Deze groep heeft een vierde extra dag geboekt, medio 2020 ronden ze de cursus af.

#### Contactgegevens:

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

#### Ervaringen van deelnemers aan een eerdere cursus 'Werken met je Biografie' van Elzelien van Duijn:

*Annelies (59) Ik ontdekte een patroon van beslissingen uitstellen. Ik ben geïnspireerd geraakt om een nieuwe stap te zetten, en heb helder gekregen wat ik nodig heb om dat ook echt te gaan doen.*

*Jan (61) Er zijn veel mensen uit mijn leven verdwenen / overleden. Het schrijven over deze mensen, wat ze voor mij betekenden, en wat verliezen betekent, heeft me vreugde gegeven, en rust. Ik voel dat ik mijn blik weer naar de toekomst kan richten. En op de mensen die er nog zijn.*

*Mariëtte (76) Het schrijven kwam bij mij aarzelend op gang. Maar ik ben gaan tekenen! Voor mij is goed oud worden dat ik ervaar wat ik echt fijn vind om te doen (tekenen!), en daar hoort ook vrijwilligerswerk met buitenlandse vrouwen bij.*

*Wim (49) Ik heb me gerealiseerd dat mijn familie heel belangrijk voor me is. Ook het staan in een familietraditie. Mijn vader is ook gaan schrijven! Zelf heb ik besloten om een vaste dag in de week voor mijn gehandicapte kleinzoon te gaan zorgen. Ik kan bijv. op zo'n driewielers met hem naar het bos, of naar het zwembad.*

#### Werkmateriaal

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

Joep Dohmen	Over Levenskunst
Joep Dohmen	Tegen de onverschilligheid
Joke Hermsen	Windstilte van de ziel
Erik Pool	Aanwijzingen voor het goede leven
Jan Baars en Joep Dohmen:	De kunst van het ouder worden
Susanne Kruys:	De biografie als medicijn
Dick Kleinlugtenbelt	Moderne Levenskunsten

#### OPEN INSCHRIJVING

- maximaal 5 deelnemers
- 10 november, 15 december 2020 en 12 jan. 2021
- van 9:30-12:30 en van 13:30-16:30 uur
- cursusruimte bij woonlocatie in de buurt van Beilen
- m.b.t. corona: veilig bijeenkomen volgens een protocol; we sturen je desgewenst dit protocol toe;
- kosten cursus: 3 x € 45
- catering: koffie, thee, lekkers & lunch: 3x € 9
- corona-opslag i.v.m. gebruik van cursusruimte: 3 X € 4
- **TOTAAL: € 45 + € 9 + € 4 = € 58 per cursusdag. 3 cursusdagen: 3 x € 58 = TOTAAL € 174**

#### Meer informatie

Mocht je eerst meer informatie willen over de cursus, neem dan gerust contact op met **Elzelien van Duijn**, trainer/coach: E [e.vanduijn49.ev@gmail.com](mailto:e.vanduijn49.ev@gmail.com); M 06 27 23 68 89

#### Aanmelden & inschrijving

De inschrijving is eind augustus van start gegaan. Via **Karina de Haan**, voorzitter. Zij mailt je een Inschrijfformulier met cursusvoorwaarden. E [voorz@deverdieping-assen.nl](mailto:voorz@deverdieping-assen.nl); M 06 57 88 81 88