

### GRIP & GLANS Cursus

Voor iedereen die meer glans wil geven aan het leven.

✓ Ik mis soms mensen en gezelligheid om me heen.

✓ Mijn kennissenkring kan wel wat uitgebreider.

✓ Ik vind dat ik te weinig leuke bezigheden heb.

✓ Ik wil wel iets ondernemen, maar ik stel het steeds uit.

Kunt u één of  
meerdere stellingen  
met ja beantwoorden?  
Dan is de **GRIP &  
GLANS** cursus  
iets voor u.

**Wanneer** Dinsdagmiddag: 12, 19 en 26 mei, 2, 9 en 16 juni

**Tijd** 13:30 tot 16:00 uur

**Waar** Scala, Moskampweg 3-5 Oosterwolde (in de Kompaan)

**Aanmelden** administratie@scala-welzijn.nl

**Meer informatie** Marjet Foekema 06 11 16 72 97 of  
Marleen van der Heijden 06 46 13 46 18



**GRIP**  
&  
glans

[www.gripenglans.nl](http://www.gripenglans.nl)

**GRIP & GLANS**

**Groeps cursus  
voor volwassenen**



#### Stichting Scala

Moskampweg 3-5, 8431 GB Oosterwolde

t 0516 - 56 72 20

e info@scala-welzijn.nl

w www.scala-welzijn.nl

f i in stichtingscala



Iedereen is in belangrijke mate zelf verantwoordelijk voor zijn/haar geluk. Soms is het goed even de balans op te maken en te kijken hoe het beter of plezieriger kan. Positief in het leven staan en tegenslag of verlies overwinnen? Haal eruit wat erin zit.

De groepscursus GRIP & GLANS helpt u daarbij; aan de hand van de 'glansschijf' krijgt u inzicht in de elementen die uw leefplezier en geluksgevoel beïnvloeden. We geven u tips en handvatten hoe u plezierig kunt leven.

U gaat hiermee aan de slag en wij helpen u een eindje op weg. Niets moet, maar waarom zou u zich niet laten inspireren?

# perspectief

## stip op de horizon

# balans

## positiviteit

# vooruitblik



### Hoe eenvoudig of moeilijk is de cursus?

Het fundament is de glansschijf en de kracht ervan is de eenvoud. Op basis van dit hulpmiddel en de uitleg gaat u zelf aan de slag en brengt u uw situatie in kaart. De uitdaging ligt in het stellen en realiseren van uw eigen doelen met de docenten en de medecursisten als sparringpartners.

### Concrete onderwerpen waar u mee aan de slag gaat zijn:

- positief zijn en blijven
- initiatief nemen en zelfvertrouwen opbouwen
- samen met anderen zijn en vriendschap
- doelen stellen en bereiken
- persoonlijke sterke punten ontdekken en uitbouwen
- de positieve kanten van het alleen zijn, dan wel samenzijn ervaren

### Waarom zou ik dit doen?

Het kost u een beetje tijd maar kan enorm veel opleveren. Naast een flinke dosis plezier ervaren de meeste deelnemers dat zij langdurig positiever gestemd, draadkrachtiger zijn en meer grip hebben op het leven.

### Wordt er gesproken over mijn problemen?

De cursus is niet bedoeld om problemen te bespreken: we kijken juist graag naar de wensen en mogelijkheden. De docent geeft op heldere wijze richting aan de groepsinbreng en draagt zorg dat een ieder (met name positieve) ervaringen, wensen of doelstellingen deelt.

### Praktische informatie

De cursus bestaat uit 6 wekelijkse bijeenkomsten van 2 - 2,5 uur. Uiteraard is er koffie en thee. U kunt uw vragen voorafgaand aan de cursus stellen tijdens een kennismakingsgesprek. Op de website [www.gripenglans.nl](http://www.gripenglans.nl) kunt u ook ervaringen lezen van hoe anderen de cursus hebben ervaren.

### Docenten



Marjet Foekema



Marleen van der Heijden

