



WORKSHOP

Op zoek naar dat ene vonkje...

GELUKS ZOEKERS

€ 40

Jonge volwassenen streven naar geluk, sommigen vinden het (tijdelijk) en zijn vervolgens weer teleurgesteld. Het ideaalplaatje blijkt toch niet zo perfect te zijn.

We willen het allemaal en het liefst 24 uur per dag: gelukkig zijn. Gelukkig zijn met je droombaan, je grote liefde en je geweldige gezin. De realiteit is echter vaak anders. Veel twintigers en dertigers hebben een sluimerend knagend, onrustig en 'leeg' gevoel. Het vinden van de juiste baan of partner blijkt voor velen een moeilijke opgave te zijn. Maar ook diegenen met een interessante baan, knappe partner en slimme kinderen vragen zich steeds vaker af: 'Is dit nou alles?' 'Is dit echt wat ik wil?' 'Heb ik de juiste keuzes gemaakt?'

DE WORKSHOP

De workshop 'Gelukszoekers' geeft je inzicht in het 'dertigers dilemma' en hoe je dit fenomeen kunt aanwenden als omslagpunt in je leven. Een dilemma zet je aan tot nadenken over jezelf: Wie ben ik? Wat vind ik belangrijk? Waar word ik gelukkig van? Vanuit dit oogpunt kun je het dilemma beschouwen als een trigger die je uiteindelijk zelfinzicht en een duidelijke levenskoers oplevert. Je zelfinzicht vergroten is de sleutel tot succes bij het aangaan van het dertigers dilemma.

WERKWIJZE

We beginnen met een lezing over 'dertigers dilemma's en geluk'. Je leert wat het dertigers dilemma precies inhoudt en hoe je dit kunt herkennen bij jezelf. Vervolgens word je door middel van oefeningen en vragen aangespoord

je dilemma in kaart te brengen en na te denken over verschillende vraagstukken die jezelf betreffen. Tot slot zullen deskundige coaches je tips en suggesties geven over hoe je je dilemma's te lijf kunt gaan.

We beginnen om 13.30 uur en we ronden het officiële programma om 17.30 uur af.

WAAR EN WANNEER

Data: zaterdag 26 april of zaterdag 3 mei

Tijdstip: tussen 13.30 en 17.30 uur

Locatie: Sanoma, Hoofddorp

WAT KOST DAT?

€ 40 (inclusief hapjes en drankjes)

AANMELDEN

Meld je aan door een mail te sturen naar nieke@viva.nl met als subject: Viva Gelukszoekers workshop. Vermeld in je mail: je naam, adres, telefoonnummer en de voorkeursdatum voor de dag. Vragen? Bel (023) 556 5192.

De workshop wordt georganiseerd door Quarterlife Coaching, Nienke Wijnants en Koen Coaching.

MASTERFILE/MIKE RANDOLPH