

MODULE | DE JUISTE KEUZE

Kernvraag

Hoe kom ik erachter wat ik belangrijk vind in het leven en welke stappen dien ik te ondernemen om de keuzes te maken die voor mij het meest waardevol zijn?

Doelgroep

Mensen die op zoek zijn naar een compas voor levenskeuzes. Dit kan zijn op het gebied van opleiding, werk of relaties

Duur

De module duurt 1 of 2 dagdelen van 3 uur

Inhoud module

In de module DE JUISTE KEUZE ligt de focus volledig op het identificeren van waar jouw hart sneller van gaat kloppen. Wat vind jij werkelijk belangrijk in het leven? Wat voor keuzes zou jij maken als je geen rekening hoefde te houden met wat je omgeving van je vindt of van je verwacht? We leven in een gekaderde samenleving. Al vanaf het basisonderwijs worden we geacht in de pas te lopen met de geldende normen. Onderzoek heeft aangetoond dat creativiteit afneemt naarmate mensen ouder worden. Het conformistische systeem is hiervoor de grootste verantwoordelijke. We denken in termen van wat er van ons verwacht wordt in plaats van wat wij van de wereld verwachten.

Naast vaste instituten zijn we ook gevormd door onze opvoeding en de wijze waarop andere betekenisvolle figuren in ons leven ons toespraken en ons voorzagen van bepaalde overtuigingen. Maar zijn deze overtuigingen wel juist? Werden ze niet gekleurd door de persoonlijke ervaringen, aannames en wellicht

zelfs afgunst, van deze figuren? Welke grenzen zijn er écht?

In deze module gaan we op zoek naar jouw waarden om zodoende een leven uit te tekenen dat resoneert met jouw authentieke zelf. Je leven verandert van moeten naar willen, van van buiten opgelegd naar intrinsiek gemotiveerd. Dit kan van toepassing zijn op verschillende levensdomeinen: werk, studie en verschillende relaties zoals liefdesrelaties of relaties met vrienden en familie.

Leerdoelen module*

Leer wie je werkelijk wilt zijn

- Weet jij wie je was in je jeugd?
- Weet jij wie jij op dit moment bent?
- Welke aannames heb je van jezelf?
- Weet jij wie jij, los van jouw sociale omgeving, zou willen zijn?

Ophelderen van jouw krachten, ontwikkelpunten en passies

- Weet jij waar jouw sterke punten liggen?
- Op welk vlak dien jij je nog te ontwikkelen?
- Welke competenties kun je laten voor wat ze zijn?
- Wat vind je leuk om te doen?

Identificeren van levensdomeinen

- Welke levensdomeinen kun jij identificeren?
- Welke rollen speel jij in elk levensdomein?

- Hoe beïnvloeden de personen en omstandigheden uit deze domeinen jouw keuzes?

Ophelderen van jouw persoonlijke waarden

- Wat zijn jouw kernwaarden?
- Welke waarden heb jij per levensdomein?

Ophelderen of jij een waardevol leven leidt

- Binnen welke levensdomeinen ben je gelukkig/niet gelukkig en waarom?
- Scoren van waarden binnen levensdomeinen
- Waarom heb je bepaalde keuzes wel/niet gemaakt?

Stappen tot een waardevol leven: Toegewijde waardegerichte actie

- Jouw persoonlijke visie formuleren
- Welke keuzes zou je moeten maken om tot een waardevol leven te komen?
- Welke stappen moeten worden ondernomen om tot een waardevol leven te komen?
- Welke barrières zijn er en hoe je deze overwinnen?

***Belangrijke note:** deze leerdoelen zijn algemeen geformuleerd. Ons aanbod is vraaggestuurd en zal daarom ingericht worden naar behoefte van de cursist. Het aanbod kan bijvoorbeeld worden ingezet voor studiekeuzebegeleiding maar ook voor keuzes aangaande relaties.

Resultaten

Leven naar je waarden kan betekenen dat je op bepaalde levensgebieden vrij ingrijpende keuzes moet maken. In plaats van te leven op

de automatische piloot en mee te gaan met de stroom sta je bewust stil bij hoe je je leven wilt inrichten. Dit is niet alleen maar een bevrijdend proces en kan zelfs pijnlijk zijn. Je omgeving zal bijvoorbeeld niet altijd met je meeveranderen. Veelgenoemde effecten zijn:

- Meer in contact staan met jezelf
- Een leven dat natuurlijker stroomt (minder bottlenecks)
- Een meer bevredigend leven
- Meer inspiratie
- Een positievere blik op het leven
- Evenwichtiger en een grotere buffer voor ingrijpende gebeurtenissen

Investing

Op basis van een intake kan een voorstel op maat worden gemaakt.

De cursus kan op eigen locatie worden gegeven. Daarnaast heeft Cura MensSana een eigen cursusruimte of kan er in overleg een locatie worden gehuurd.

Meer info?

Neem contact met ons op!

Tel: 0541 763 812

Email: contact@curamenssana.nl

Meer informatie is eveneens te vinden op onze website www.curamenssana.nl.