



## ZIN & ZAAK

### LEVENS KunstPROGRAMMA

Deze methodiek is ontwikkeld in overleg met medewerkers van de Universiteit voor Humanistiek en het Humanistisch Verbond. Inspiratie komt van boeken van Dohmen, Schmid en Hadot.

Het totale levenskunstprogramma:

1. reflectie op het levensverhaal en de huidige levensstijl:

- tegenslagen en successen, breuklijnen en levensfasen,
- opvoeding en vorming,
- visie op sterven en kwetsbaarheid, gezondheid,
- tevredenheid met de huidige levensstijl? \*

2. de ambities en plichten, de context:

- levensdoelen, ambities \*,
- persoonlijke context, gezin, relaties,
- sociale context, plichten, verantwoordelijkheden, rollen,
- positieve en negatieve vrijheid, de beleving ervan

3. kwaliteiten en deugden:

- de huidige of gewenste deugden, leven in matigheid \*,
- sterke punten en zwakte punten, valkuilen,
- omgaan met tijd en rust en dwang

4. waarden, emoties, levensvisie:

- 'diep evalueren' van waarden,
- het karakter, de 'tweede natuur',
- emoties en angsten kennen en beheersen,
- het verleden loslaten en relativieren,
- mensbeeld, wereldbeeld, levensbeschouwing (\*)

5. geluk, balans en zingeving:

- eigen visie op condities voor een 'gelukt leven' en bronnen voor zingeving,

- existentiële thema's,
- de verlangens en behoeften,
- levensbestemming en toekomstvisie \*

6. zelfzorg en levenskwaliteit (tips):

- rust en retraite, mediteren, tijd en onthaasten,
- vitaliteit en kracht, spiritualiteit,
- kunst en schoonheid, verbeelding, aandacht,
- erotiek - bezieling en passie,
- natuur en omgeving,
- visie op kwetsbaarheid en tijdelijkheid,
- communicatie en dialoog,
- visie op autonomie en afhankelijkheid \*

7. de eigen authentieke levensstijl:

- op grond van l-ó nu concrete keuzes en doelen maken, op weg naar de bestemming,
- zelfsturing, authenticiteit, empowerment \*
- discipline,
- toetsing, regelmatige bijstelling

**Oefeningen** in levenskunst en zelfinzicht, naar keuze op te nemen in dit programma, zijn bijvoorbeeld reflectieoefeningen, teksten over condities voor geluk, de 'reflective enquiry', oefeningen in positief denken, het tekenen van de levensloop en levensfasen, oefenen met echte aandacht en mindfulness of een stiltewandeling.

**Oefeningen** in zelfsturing en communicatie gaan over het management van geluk op de werkvloer, over bezieling op het werk, werken met waarden, de eigen toekomstvisie en de levensbestemming, een spel. Dialoog en Vrije Ruimte, oefenen met stilte en 'deep listening'