



Ervaringen van deelnemers aan de cursus Creatief Leven 2021

In opdracht van de Gemeente Roosendaal

"Geweldige confrontatie met mezelf in een leerzame ontspannen sfeer"

"Handig te weten wat eenzaamheid heeft gedaan de afgelopen jaren met mijn gedachten, nu kan ik daar op inspelen"

"Geen droge stof en geen saaie lessen gehad maar met creativiteit en humor serieuze leermomenten gehad"

Ronald Brands (46 jr.)

In deze cursus leerde ik dat ik al veel creatiever ben dan ik dacht. We gingen positief roddelen, wat echt een boost gaf. We kregen soms wel hele vreemde opdrachten om out of the box te komen. De opdrachten waren voor mij vaak teveel voor 1 week. Soms was het (te) confronterend voor mij, maar ik zette toch door. De groep was heel erg fijn, omdat er zoveel herkenning en bemoediging onderling was.

Een pluim voor de organisatie, omdat er steeds opnieuw een oplossing werd gezocht om zonder QR code deel te kunnen nemen. Eenzaamheid en uitsluiting gaan vaak hand in hand en door deze oplossingen voelde het als een inclusie.

Ik ben nog lang niet klaar om mijn leven opnieuw vorm te geven. Door deze training heb ik wel stappen gezet in een andere richting.

Jeanne

De cursus heb ik positief ervaren. Ik vond de cursus leerzaam en heeft me zeker handvaten gegeven in het leven. De cursus ben ik begonnen in de tijd dat ik me regelmatig alleen voelde en negatieve gevoelens ervaaarde.

De eerste cursus avond werd ik ontvangen door Ruud. Hij heeft mij elke week warm ontvangen. Ruud is een man met een positieve uitstraling en legt alles met veel passie uit. Met het boek en de uitleg van Ruud heb ik nu weer handvaten gekregen in het leven.

Ik ben op een andere manier gaan denken en heb inzichten over mezelf gekregen. De groep was ook heel fijn. Je deelt na een aantal cursussen ervaringen met elkaar. Dit moet niet maar mag wel. Ik heb hierdoor met de groep een band opgebouwd.

Na 8 weken zat de cursus erop en moest zeker een traantje laten. Ik ga de gezelligheid en de bijzondere avonden met Ruud en de groep missen. Ook ben ik Ruud erg dankbaar voor de afgelopen 8 weken. Het leerproces zit er ook zeker niet op na 8 weken. In het boek staan

veel opdrachten die je inzichten geeft. Vanaf nu is elke maandagavond mijn tijd om hier in te lezen en te leren.

Ervaar jij regelmatig eenzame gevoelens of negatieve gevoelens? Ik zou dan zeker adviseren om de cursus van Ruud te gaan volgen. Je bent niet alleen! En zoals ik heb onthouden 'als ik het anders wil dan moet ik iets veranderen'.

Denise (28jr.)

" Dat ik in deze cursus terecht kwam is voor altijd waardevol. Met de lichtheid, de helderheid, alle kleine weldoordachte stapjes, de hele veilige sfeer, het natuurlijk proces waar je doorheen gaat, doorbreek je jouw vaste patroon. Als het bij mij lukt, dan kan dit ook bij jou. Echt.

Ruud leidt en begeleidt jou en de groep op zo'n prettige, open, wijze en effectieve manier. En ja, je kan soms weerstand voelen, of verdriet. Het gaat over jou. En ja, toch doorgaan brengt iets dat je voorgoed bij je hebt waar ik zo dankbaar voor ben. Dank je wel Ruud. "

M.(48 jr.)

Hoe heb ik deze cursus ervaren?

Het viel me op dat Ruud ons allemaal toch aan het praten kreeg. Ik heb voor mijn doen ook mijn best gedaan, ook de opdrachten deden we samen en konden er toch ook meningen over hebben.

Zelf heb ik het gevoel dat ik beter bezig ben. Ik heb me opgegeven voor vrijwilligers werk .bv 1x per week in een verzorgingshuis koffie te schenken.(nu is dat door Corona op een laag pitje).Ook heb ik mij aangesloten bij vrienden van Roosendaal, wandelen, koffie drinken en als het van de grond komt knutselen, dus ben wel aan het ontspruiten. Ik hoop na de Corona verder te gaan.

Op dit moment zeker 7 stappen voorwaarts gegaan, dus dank je wel voor de cursus. Ik hoop dat je nog meer mensen mag en kan helpen.

Groetjes Gees (77 jr.)

"De cursus heeft mij veel nieuwe inzichten in mezelf gebracht. Het is mooi en confronterend tegelijk, maar daarmee precies wat ik nodig had om mijn gewoontes en patronen te herkennen.

Ruud weet een veilige omgeving te creëren om dit te kunnen doen en ook het juiste zetje te geven om deze gewoontes te leren doorbreken. Waar ik in het begin bang was dat dit misschien te zweverig zou zijn voor me is dat absoluut niet zo en is het juist ontzettend waardevol, zeker een aanrader!"

Verder nogmaals bedankt voor de afgelopen 8 cursusavonden, ik had dit echt niet willen missen.

Kisten (30 jr.)