

Respect      Verdraagzaamheid  
Eerlijkheid      Nuchterheid  
Liefde      Zelfvertrouwen  
Begrip      Moed

# Persoonlijke groei

Naar een dieper inzicht in jezelf

## Meer weten over het Deugdenproject™

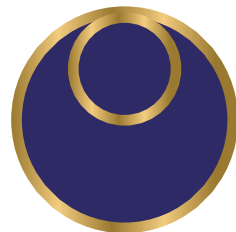
Kijk op [www.deugdenproject.nl](http://www.deugdenproject.nl)



- Actuele cursusagenda
- Informatie over mentorgroepen
- Boeken en materialen
- De deugd van de week
- En nog veel meer...

DEUGDENPROJECT NEDERLAND™

*Breng deugden tot leven*





## Haal het beste uit jezelf én je leven!

Je talenten tot bloei brengen, duurzame relaties opbouwen, meer grip krijgen op situaties die anders lopen dan je wenst, constructiever samenwerken... De deugden en 5 strategieën van het Deugdenproject™ kunnen je helpen het beste uit jezelf te halen en een gelukkig(er) leven te leiden. Zowel thuis als op je werk.

*“Leef je eigen dromen, je eigen leven,  
volgens je eigen ware natuur.”*

## Deugden

Deugden zijn innerlijke kwaliteiten, zoals eerlijkheid, assertiviteit en (zelf-)vertrouwen. Iedereen beschikt over deze kwaliteiten. Dat is ons positieve uitgangspunt. Sommige deugden heb je van nature, voor andere moet je je best doen om ze te ontwikkelen. Deugden groeien tijdens je leven, vooral tijdens ‘gouden’ leermomenten. Deugden helpen je bewust keuzes te maken. Deugden bepalen je houding, naar jezelf en naar anderen. Deugden helpen je grenzen te stellen en het optimale midden te vinden. Om met aandacht te leven.

## Kijken met de deugdenbril: open en nieuwsgierig!

Het Deugdenproject™ biedt een verfrissende en diepgaande methode om op een andere manier naar jezelf en anderen te kijken, open en nieuwsgierig. Als cursist werk je aan persoonlijke groei door in het dagelijkse leven bewust aandacht te schenken aan de deugden in jezelf en je omgeving. De reflectiekaarten waarmee we werken, zullen je daarin assisteren. Dit zal een groot effect hebben. Je zult merken: deugden komen tot leven, je ontwikkelt een positieve levenshouding en (her)vindt je balans. Bovendien leer je hoe je lastige (werk)situaties kunt ombuigen naar kansen op groei. Je wordt milder naar jezelf en anderen.

## Vijf strategieën

In de cursus maak je naast de deugden, kennis met 5 eenvoudige, praktische strategieën. Je ervaart de diepgang van de strategieën. Je leert ze toepassen en integreren in je leven. Ze helpen je het leven te leiden dat je wilt en dat bij je past.

## Reacties van deelnemers:

- *Het Deugdenproject™ is mijn leidraad in het leven geworden;*
- *De strategieën helpen me om positief samen te werken met collega's;*
- *Ik ben milder geworden: ik oordeel minder en mijn zelfrespect en mijn respect voor de ander is vergroot.*
- *Ik heb mezelf herontdekt. Ik wist niet dat ik zoveel kwaliteiten in me had.*

## Meer informatie?

Deze basiscursus van 12 uur (met internationaal certificaat!) wordt gegeven op verschillende plekken in het land. Bezoek onze landelijke site [www.deugdenproject.nl](http://www.deugdenproject.nl) voor een cursus bij jou in de buurt. Op deze site vind je tevens een overzicht van de boeken en materialen waarmee we werken. Graag tot ziens!

*Je ontdekt een wereld van verschil,  
als je leert kijken door een 'deugdenbril'!*

