

ACT IN 7 BIJEENKOMSTEN

MONIQUE BEKKER
NIP GEREESTREERD -PSYCHOLOOG EN ACT-TRAINER

JAN STEUNENBERG
POH-GGZ, ACT EN MINDFULNESS TRAINER

ACCEPTANCE AND COMMITMENT TRAINING (ACT)

ACT is een training gebaseerd op de (wetenschappelijk aangetoonde) ACT-methodiek. Met ACT leer je om bereid te zijn om onvermijdelijke zaken uit het leven zoals afwijzing, verdriet, verlies en pijn, meer onder ogen te zien, in plaats van te vermijden. Te ontdekken en doen wat echt belangrijk voor jou is in je leven. De focus van ACT ligt op het vergroten van je psychologische veerkracht. De eerdere trainingen zijn door de deelnemers als zeer succesvol ervaren.

Thema's die voorbij komen zijn o.a.: bereid zijn te ontdekken dat moeilijkheden bij het leven horen in plaats van ze te willen vermijden, loskomen van lastige gedachten, een prettiger relatie met jezelf creëren, weten wat je werkelijk wil doen met je leven en meer genieten in het moment.

WAAROM EEN GROEPSTRaining?

In de groepstrainingen staan de persoonlijke problemen van een individu niet op de voorgrond, maar zullen ze zeker besproken worden. Door de kracht van de groep zul je ontdekken dat, hoewel ieder mens andere hindernissen in zijn leven ervaart, er veel gezamenlijkheid is, wanneer we er met elkaar naar toe werken om veerkrachtiger om te gaan met de grillen van het leven. We doen dat, zoals dat gaat bij ACT, door negatieve gedachten en emoties meer te aanvaarden, in plaats van ze te vermijden of te controleren. Wil je dit echt een kans geven? Dan is het belangrijk dat je mee doet aan de oefeningen en de thuisopdrachten maakt.

De training bestaat uit 6 wekelijkse bijeenkomsten van 2 uur met een terugkombijeenkomst na circa 5 weken

WANNEER

Elke bijeenkomst is van 19:00 - 21:00 We starten op 07-10 en ontmoeten elkaar daarna op 14-10 / 28-10 / 04-11 / 11-11 / 18-11 / 09-12

WAAR

De BOSgroep, Akerdijk 235, 1171 RA Badhoevedorp

KOSTEN

€ 275,- incl. btw (en incl. cursusmateriaal en koffie/thee)

AANTAL DEELNEMERS

Minimum aantal deelnemers: 8

INFORMATIE OF AANMELDEN

Bel 0624582897 of email m.bekker@bopadvies.nl

INVESTERING

Thuisopdrachten zoals het lezen van teksten, het doen van oefeningen en het bijhouden van activiteiten zijn belangrijk tussen de bijeenkomsten. Zo kom je verder. Oefening baart kunst!!

EERST ORIËNTEREN? DOE EEN GRATIS INTAKE!

WWW.BOPADVIES.NL