



'Meer veerkracht in 6 bijeenkomsten'.



Toevluchtstraat 31 • 1171 GG Badhoevedorp
Tel. 06-24582897 • m.bekker@bopadvies.nl
www.bopadvies.nl

De Acceptance en Commitment Training (ACT) is een training gebaseerd op de (wetenschappelijk aangetoonde) ACT-methodiek. Met de ACT aanpak ontdek je om datgene wat je liever wil vermijden in het leven, juist onder ogen te zien. Het gaat hier om onvermijdelijke zaken als afwijzing, verdriet, verlies en pijn. De focus van ACT ligt op het vergroten van je psychologische veerkracht. De trainingen worden als succesvol ervaren. Deelnemers uit eerdere trainingen geven aan dat zij betere keuzes maken in hun leven en zich minder laten leiden door lastige gedachten en gevoelens. Thema's die voorbij komen zijn o.a.: bereid zijn te ontdekken dat moeilijkheden bij het leven horen in plaats van er voor weg te lopen, afstand nemen van lastige gedachten, een prettiger relatie met jezelf creëren, weten wat je werkelijk wil doen met je leven en meer genieten in het moment.

De training bestaat uit 5 wekelijkse bijeenkomsten van 2 uur in Badhoevedorp en 1 terugkombijeenkomst na circa 5 weken en wordt gegeven door Monique Bekker, NIP geregistreerd -psycholoog en ACT-trainer. De kosten zijn euro 240,- (incl. cursusboek en koffie/thee). Er zijn maximaal 5 plekken beschikbaar. Informatie of aanmelden kan via www.bopadvies.nl, via 0624582897 of op m.bekker@bopadvies.nl

Eerst oriënteren??

Doe een GRATIS INTAKE!