

Wanneer

De eerstvolgende training van ACT **start bij voldoende deelnemers**. Wil je een één op één traject dan is er geen wachtlijst.

Kosten

Vrijblijvend intakegesprek: **€50,-**
Deelname aan de ACT training van 7 bijeenkomsten: **€500,-**
(incl. digitale reader) Indien je een individueel traject zou willen zijn dit meestal 9 sessies van één uur. Met alleen aandacht voor jouw vraagstuk.

N.B. Voor bedrijven geldt een ander tarief, hiervoor kan per mail of telefonisch een offerte aangevraagd worden.

Vergoeding

Praktijk voor Psychosociale Therapie valt onder de NVPA, een beroepsvereniging die contracten heeft met **zorgverzekeringen**. Hierdoor kom je wellicht in aanmerking voor een **vergoeding** voor deze ACT training. Dit verschilt echter per zorgverzekering en kan alleen **als je aanvullend verzekerd** bent. Op de website van de NVPA staat informatie over vergoedingen. Ook kunnen we tijdens het intakegesprek kijken of je voor een vergoeding in aanmerking komt. Mocht je de kosten voor de training aan je werkgever kunnen declareren, dan maak ik een offerte.

Aanmelden

Kies jij voor jezelf en wil je **deelnemen** aan de ACT training? Meld je dan aan voor een intakegesprek via het onderstaande mailadres. Het aantal plaatsen is beperkt, dus **wees er op tijd bij**.

Meer weten?

Neem gerust contact met mij op via info@beplovink.nl, het contactformulier op mijn website of telefonisch op 0649118562.

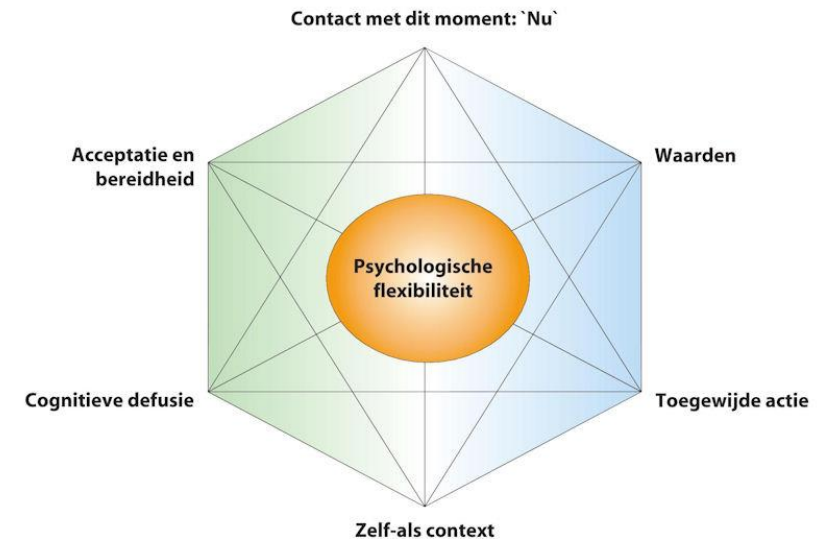
Praktijkadres: Edisonstraat 84 7006 RE Doetinchem

ACT traject/training

Acceptance Commitment Therapie

Word je eigen gedachtencoach en vergroot je veerkracht

Leer flexibeler in het leven te staan



Groepstraining voor volwassenen

(18+)



Inhoud

ACT is een stroming vanuit de positieve psychologie.

De ACT training is een training waarin je leert om meer psychologische veerkracht te ontwikkelen. De zes pijlers binnen ACT komen aan bod en je gaat tijdens de groepsessies en tussentijds aan de slag met oefeningen. Het hoofddoel van ACT is om **meer flexibiliteit in je denken** te creëren. Of je nu klachten hebt of niet, je leert psychologisch flexibel te zijn.

Of je laat je niet compleet overweldigen als je een keer wat minder goed in je vel zit.

Een uitgangspunt van ACT is dat pijn bij het leven hoort.

Bij ACT vestig je je aandacht op zaken waar je controle op kunt uitoefenen, zoals je eigen gedrag. **Emoties en gedachten** kun niet beïnvloeden: dat zijn **automatische processen**. Je kunt ze enkel **accepteren**. Er tegenin gaan veroorzaakt lijden. Want er tegenin gaan zorgt ervoor dat die (negatieve) emoties en gedachten zich tegen je gaan keren. We zitten vaak vast in gedachtenpatronen en zijn streng voor onszelf. We zorgen goed voor anderen en vergeten onszelf. Vaak zijn we bezig met piekeren zoals: had ik maar..., of dat gesprek volgende week zal wel lastig worden en we blijven vervolgens hierover doemdenken. Je leert in de training ook om te kijken naar wat echt belangrijk is voor jou en je leert hier meer naar te handelen.

Je krijgt meer inzicht in je manier van leven en hoe je omgaat met jezelf en anderen. Op een **laagdrempelige** manier ga je aan de slag om de ACT vaardigheden toe te passen.

ACT is een speelse methode die je helpt flexibeler naar jezelf te worden, door milder voor jezelf te zijn, zodat je met minder strengheid door het leven gaat.

Iets voor mij?

De training is ontwikkeld **voor iedereen** die flexibeler in het leven wil staan.

- Je wil nieuwe dingen ondernemen maar doet het toch maar niet?
- Doe je dingen omdat je denkt dat de ander dit van je verwacht?
- Ga je de situaties uit de weg?
- Je ziet de rampscenario's al voor je, of piekert achteraf?
- Stel je hoge eisen aan jezelf?

Aanpak

In ongeveer 12 weken tijd heb je **7 groepsessies** van 2 uur. Tijdens deze sessies ontwikkel je meer flexibiliteit in je persoonlijk leven. Je krijgt inzicht in je manier van omgaan met lastige situaties. Vervolgens krijgt je tips hoe hiermee om te gaan, inzicht in je gedachten, in het 'hier en nu' te blijven anders naar je denkpatronen kijken. Je gaat na welke waarden jij belangrijk vindt en leert hier invulling aan te geven. Het is een training waar je de rest van je leven profijt van kunt hebben. Voorafgaand aan de training begint iedereen met een **persoonlijk intakegesprek**. Tijdens het intakegesprek bespreek je wat jouw knelpunten zijn in je werk- en/of privéleven en welke doelen jij wil bereiken. Je ontvangt een **digitale reader** die je gebruikt tijdens de training met **thuisopdrachten** zodat je de oefeningen in praktijk gaat brengen door concreet te oefenen.

Tijdens de training werk je in een **kleine groep** waarin:

- De ACT theorie wordt uitgelegd
- Je ruimte leert te maken voor emoties
- Je je eigen gedachtencoach wordt
- Je merkt dat pijn bij het leven hoort
- Je leert mindful in het leven te staan
- Je leert meer zelfcompassie te ontwikkelen
- Je stil staat bij jouw drijfveren/waarden en leert hierna te handelen

