



**Dinsdagavond** training start 19 oktober 2021

## **ACT - training voor volwassenen. Aangepaste versie via beeldbellen.**

Wil jij meer uit het leven halen en de dingen doen die je écht belangrijk vindt? Tijdens de ACT-training die gebaseerd is op de Acceptance and Commitment Therapy leer je hoe je met een positieve, zachtaardige houding je doelen en dromen kunt verwezenlijken. Deze praktische training zorgt ervoor dat je anders en slimmer om leert gaan met vervelende gedachten, gevoelens en omstandigheden, waardoor er in je leven ruimte ontstaat voor de zaken die er volgens jou écht toe doen.

### **Hoe zou het zijn als jij ...**

- met een mildere blik naar jezelf zou kunnen kijken..
- je gedachten minder serieus zou nemen..
- emoties zou kunnen omarmen..
- weet waar je kracht ligt..
- soepel je grenzen aan kunt geven ..
- de reis ernaartoe belangrijker is dan het bereiken van het eindpunt



### **Voor wie is de training?**

Als je last hebt van angst, somberheid, piekeren en twijfelen. Als je merkt dat de druk van het dagelijkse leven je teveel wordt. Bij een negatief beeld van jezelf. Voor mensen die altijd maar “ja” zeggen, en die ook weleens “nee” willen kunnen zeggen. Als je uit wilt zoeken wat je werkelijk wilt in het leven en als je het leven wel iets gemakkelijker zou willen nemen! Deze training is tevens een mooie aanvulling voor cliënten die nog een stap willen zetten in de richting van meer welbevinden in vervolg op de mindfulness training.

### **Begeleiding**

De trainers zijn Lesley Boons (GZ psycholoog BIG) & Tessa v.d. Eijnden (Toegepast psycholoog).

### **Tijd en plaats**

Deze training bestaat uit 6 digitale bijeenkomsten van 1,5 uur op dinsdagavond van **18.30 uur tot 20.00 uur**. De deelnemers volgen de training vanuit huis.

### **Startdatum en vervolg data**

We beginnen op dinsdagavond **19 oktober om 18.30 uur, 2 november, 16 november, 30 november, 14 december en 4 januari**. De eerste keer wordt u gevraagd om een kwartier eerder in te loggen. Op verzoek kunt u hier hulp bij krijgen.



### Benodigheden

Een laptop of computer met camera, luidspreker en internet verbinding. Een mobiel kan eventueel ook. Een rustige omgeving met zo min mogelijk afleiding.

### Kosten

Valt u onder de vergoeding van ketenzorggroep Oosterhout Zorroo, dan valt de training onder de aan u toegekende behandelminuten. Voor deelnemers van buiten de regio, is de training voor eigen kosten (€500,-). In overige situaties valt het bedrag onder de vergoeding van de ziektekostenverzekering. Bijeenkomsten zijn uniek en kunnen niet herhaald worden, bent u dus zoveel mogelijk aanwezig.

### Informatie en aanmelding

Voor meer informatie en aanmelding kunt u contact opnemen met onze praktijk.

Tel. 0162-321815 (9.00 – 12.30 uur) of per e-mail: [info@koekkoekenco.nl](mailto:info@koekkoekenco.nl)



Door middel van onderstaand antwoordstrookje kunt u zich definitief opgeven voor de ACT-training met als startdatum 19 oktober 2021 en verbindt u zich aan de kosten voor de gehele training.

Naam: .....

Adres:.....

Postcode en woonplaats:.....

BSN:.....Geboortedatum:.....

Handtekening: .....