



Maandagmiddag training start 6 maart 2023

ACT - training voor volwassenen. Afwisselend online- en fysieke bijeenkomsten.

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, zachte 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 3 fysieke- (bijeenkomst 1, 2 & 5) en 3 digitale bijeenkomsten (bijeenkomst 3, 4 & 6) van 1,5 uur op maandagmiddag van **15.00 uur tot 16.30 uur**.

Startdatum en vervolg data

Telkens op maandagmiddag van 15:00 tot 16:30 uur.

1. 6 maart (fysiek) locatie: Prins Bernhardstraat 29, Dongen
2. 20 maart (fysiek) locatie: Prins Bernhardstraat 29, Dongen.
3. 3 april (online) locatie: vanuit thuis.
4. 17 april (online) locatie: vanuit thuis.
5. 1 mei (fysiek) locatie: Prins Bernhardstraat 29, Dongen.
6. 15 mei (online) locatie: vanuit thuis.

Op verzoek kunt u hulp krijgen bij het online inloggen bij bijeenkomst 3, 4 & 6.



Benodigheden

Een laptop of computer met camera, luidspreker en internet verbinding. 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. **Binnen de Zorroo regeling mag u één keer verzuimen.**

Bent u de tweede keer afwezig dan ontvangt u een rekening van €50,00.

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 (op werkdagen van 9.00 – 12.30 uur) of per e-mail: info@koekkoeken.nl



Door middel van onderstaand antwoordstrookje kunt u zich definitief opgeven voor de ACT-training met als startdatum 6 maart 2023 en verbindt u zich aan de kosten voor de gehele training.

Naam:

Adres:.....

Postcode en woonplaats:.....

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

Handtekening: