



Dinsdagmiddag training start 3 oktober 2023

ACT - training voor volwassenen. Afwisselend fysieke- en online 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, 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 èn 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 dinsdagmiddag.

Op uitzondering van bijeenkomst 1 deze is 's avonds van 18:30 tot 20:00 uur

Startdatum en vervolg data

1. **3 oktober (fysiek) 18:30 tot 20:00 uur**
locatie: Prins Bernhardstraat 29, Dongen
Daarna telkens op dinsdagmiddag van 15:00 tot 16:30 uur.
2. **17 oktober (fysiek) locatie: Prins Bernhardstraat 29, Dongen.**
3. **31 oktober (online) locatie: vanuit thuis.**
4. **14 november (online) locatie: vanuit thuis.**
5. **28 november (fysiek) locatie: Prins Bernhardstraat 29, Dongen.**
6. **12 december (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

De kosten van ruim €500 en behandelminuten vallen onder de vergoeding van de ziektekostenverzekering of onder de regeling van de zorggroep Zorroo. Je behandelaar weet onder welke categorie jij valt en kan je hier meer informatie over geven. Indien je het traject zelf betaalt, kan het secretariaat meer informatie geven over de kosten. Om deze training mogelijk te maken, reserveren we bij meerdere therapeuten tijd, bereiden we de training voor en schaffen we materialen aan. Dit vraagt nogal wat voorbereiding en investering. Daarom gaan we ervan uit dat je elke bijeenkomst aanwezig bent. Dit is bovendien van belang voor het individuele en groepsproces. Het is niet mogelijk een gemiste bijeenkomst in te halen; bijeenkomsten zijn uniek en worden niet herhaald. We rekenen op je komst. Bij een te late afmelding kan het gevolg zijn dat je een rekening ontvangt.

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@koekkoekenco.nl



Door middel van onderstaand antwoordstrookje kunt u zich definitief opgeven voor de ACT-training met als startdatum 3 oktober 2023 en verbindt u zich aan de kosten voor de gehele training.

Naam:

Adres:.....

Postcode en woonplaats:.....

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

Handtekening:

| prins bernhardstraat 29 | 5104 hc dongen | t 0162 321815 | info@koekkoekenco.nl |