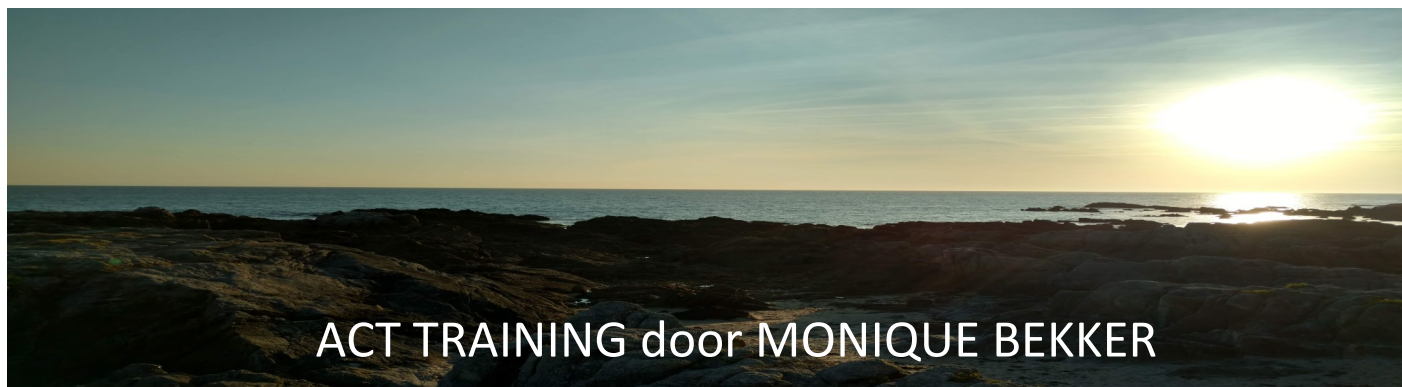


# Beleef ACT in 8 avonden



## ACT TRAINING door MONIQUE BEKKER

**De Acceptance en Commitment Training (ACT)** is een training gebaseerd op de (wetenschappelijk aangetoonde) ACT-methodiek. Met de ACT aanpak leer je om het zinloze gevecht met vervelende gedachten, emoties en gevoelens te staken. Hierdoor raak je beter in staat om je aandacht te richten op de dingen die je werkelijk belangrijk vindt in het leven (je waarden). Met ACT leer je dat het vechten tegen onvermijdelijke omstandigheden uiteindelijk ten koste gaat van een vitaal en waarde(n)vol leven. De focus van ACT ligt op het vergroten van de psychologische veerkracht. De eerdere trainingen zijn door de deelnemers als zeer succesvol ervaren.

Thema's die voorbij komen zijn o.a.: bereid zijn te ontdekken dat moeilijkheden bij het leven horen in plaats van ze te willen vermijden, loskomen van lastige gedachten, een prettiger relatie met jezelf creëren, weten wat je werkelijk wil doen met je leven en meer genieten in het moment.

### Waarom een training?

In de groepstrainingen staan de persoonlijke problemen van een individu niet op de voorgrond, maar zullen ze zeker besproken worden. Door de kracht van de groep zul je ontdekken dat, hoewel ieder mens andere hindernissen in zijn leven ervaart, er veel gezamenlijkheid is, wanneer we er met elkaar naar toe werken om veerkrachtiger om te gaan met de grillen van het leven. We doen dat, zoals dat gaat bij ACT, door negatieve gedachten en emoties meer te aanvaarden, in plaats van ze te vermijden of te controleren.

Wil je dit echt een kans geven? Dan is het belangrijk dat je mee doet aan de oefeningen en de thuisopdrachten maakt.

De training bestaat uit 7 wekelijkse bijeenkomsten van 2 uur, een terugkombijeenkomst na circa 5 weken en wordt gegeven door Monique Bekker, NIP geregistreerd -psycholoog en ACT-trainer.

Eerst oriënteren??

**Doe een GRATIS INTAKE!**

**We starten op:** Dinsdagavond 24 september van 19.00 tot 21.15.

Vervolgdata zijn: 1 oktober, 8 oktober, 15 oktober, 29 oktober, 5 november, 12 november en een terugkomavond op 10 december

**Investing:** Thuisopdrachten zoals het lezen van teksten, het doen van oefeningen en het bijhouden van activiteiten zijn belangrijk tussen de bijeenkomsten. Zo kom je verder. Oefening baart kunst!!

Locatie:

De BOSgroep  
Akerdijk 235  
1171 RA Badhoevedorp

De kosten zijn euro 290,- (incl. cursusmateriaal en koffie/thee). Er zijn maximaal 5 plekken beschikbaar. Eventueel start er een 2e groep. Informatie of aanmelden kan via 0624582897 of op [m.bekker@bopadvies.nl](mailto:m.bekker@bopadvies.nl)