



In contACT met jezelf

Een training over zelfcompassie en mentale flexibiliteit

- Je gedachten minder serieus nemen
- Meer in het hier en nu leven
- Meer leven vanuit jouw waarden. Wat is werkelijk belangrijk voor jou?
- Meer mentale flexibiliteit

Pijn, verdriet, stress, onzekerheid en tegenslagen horen bij het leven. Je hoeft niet perfect of “klachtenvrij” te zijn om meer het leven te leiden wat jij wilt. Deze training gaat over minder vechten met jouw gedachten, gevoelens en angsten en meer gaan leven naar jouw waarden.

Wat vind jij werkelijk belangrijk in je leven? Wat zijn je dromen en verlangens?

De training bestaat uit: psycho-educatie, gesprek en ervaringsgerichte oefeningen en het maken van thuisopdrachten. De training wordt gegeven door ACT (Acceptance & Commitment Therapy) gecertificeerde trainers.

Voor wie: Inwoners van het Gooi (18+)

Wanneer: Meerdere keren per jaar, we starten bij voldoende aanmeldingen. Er zijn 6 bijeenkomsten van 2 uur.

Waar: Diverse gemeenten in Gooi & Vechtstreek.

Kosten: 45 euro. Dit is inclusief de boeken *Vrij zijn kun je leren* en *Uit liefde voor jezelf* en het gebruik van de ACT-guide-app



Voor meer informatie en/of aanmelding neem je contact op met groepswerk@versawelzijn.nl

Vermeld je: naam, leeftijd, woonplaats en telefoonnummer
Bellen kan ook: 06 45 54 64 52.

van mens
tot mens