

# Beleef ACT in 8 avonden



## ACT/VOLUIT LEVEN TRAINING door MONIQUE BEKKER

**ACT/Voluit Leven** is een training gebaseerd op de (wetenschappelijk aangetoonde) ACT-methodiek. Binnen ACT leer je om het zinloze gevecht met vervelende gedachten, emoties en lichamelijke sensaties te staken. Hierdoor raak je beter in staat om je aandacht te richten op de dingen die je werkelijk belangrijk vindt in het leven (waarden). De kern van ACT is de filosofie dat het vechten tegen onvermijdelijke omstandigheden uiteindelijk ten koste gaat van een vitaal en waardevol leven. De focus van ACT ligt op het vergroten van de psychologische flexibiliteit. Thema's die voorbij komen zijn o.a.: accepteren dat moeilijkheden bij het leven horen, loskomen van lastige gedachten, een meer flexibele relatie met jezelf creëren, weten wat je werkelijk wil doen met je leven, 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 flexibeler 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.

## Kom ACT ervaren!!

### We starten op:

Woensdagavond 20 maart van 19.00 tot 21.15.

Vervolgdata zijn: 27 maart; 3, 10, 17 en 24 april, 8 mei en een terugkomavond op 5 juni

**Investering:** 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 285,- (incl. cursusmateriaal en koffie/thee). Er zijn nog enkele plekken beschikbaar. Informatie of aanmelden kan via 0624582897 of op [m.bekker@bopadvies.nl](mailto:m.bekker@bopadvies.nl)