

# Ontwikkel meer veerkracht



## ACT TRAINING door MONIQUE BEKKER

**De Acceptance en Commitment Training (ACT)** is een training gebaseerd op de (wetenschappelijk aangetoonde) ACT-methodiek. De ACT aanpak leert je om te stoppen met de strijd tegen vervelende gedachten (zoals piekeren), emoties (bijv. angst of stress) en gevoelens (bijv. somberheid). Hierdoor krijg je meer energie en kun je je aandacht richten op de dingen die je werkelijk belangrijk vindt in het leven (je waarden). 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, afstand nemen van lastige gedachten, investeren in een fijnere relatie met jezelf, 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. Met elkaar werken we er naar toe om veerkrachtiger om te gaan met de grillen van het leven. We doen dat door gesprekken, maar ook met oefeningen in de cursus en opdrachten tussen de bijeenkomsten in. Wil je dit echt een kans geven? Dan is het belangrijk dat je mee doet aan de oefeningen en de thuisopdrachten uitprobeert. Om zoveel mogelijk uit de cursus te halen, is de *maximale* groepsgrootte 5 deelnemers. De cursus start daarom vaker door het jaar heen, zowel 's avonds als overdag.

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 weer op 3 februari om 19.00 tot 21.10. De overige data zijn: 10, 17 feb en 3,10 en 17 mrt en een terugkomavond op 14 april.

**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 315,- (incl. cursusboek 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)

[www.bopadvies.nl](http://www.bopadvies.nl)