

Groepstraining ACT

Trajekt biedt in het voor- en najaar een 8-weekse groepstraining vanuit de Acceptance and Commitment Therapy aan plus een vervolgbijeenkomst.



In de ACT-groepstraining krijg je handvaten aangereikt om anders om te gaan met lichamelijk en psychisch leed in het dagelijks leven (zoals tegenslagen, stress, spanningsklachten, angsten, depressieve gevoelens, etc.), waardoor je je psychologische flexibiliteit kunt vergroten.

We hebben de neiging om ons tegen vervelende gevoelens, gedachten en omstandigheden te verzetten, maar wetenschappelijk onderzoek toont aan dat juist het vermijden of onderdrukken van pijnlijke ervaringen het lijden veroorzaakt en versterkt.

De ACT-training, gebaseerd op de Acceptance and Commitment Therapy (ACT) geeft je handvaten om anders om te gaan met vervelende gedachten, gevoelens en omstandigheden.

De ACT gaat ervan uit dat pijn onlosmakelijk met het leven verbonden is. Wanneer je deze pijn kunt aanvaarden, kun je het gevecht tegen de klachten stoppen en komt er ruimte en energie vrij om bezig te zijn met de dingen die je werkelijk belangrijk vindt in je leven. Zo kun je, ondanks je angst, negatief denken of zelfkritiek toch gaan leven naar je waarden en buiten je "comfortzone" stappen. Je hoeft namelijk niet "klachtenvrij" te zijn om het leven te leiden dat je wilt.

Ofwel:

- Ontdek wat je probeert te vermijden en waarom dat niet werkt
- Oefen met mindfulness om bewuster te leven
- Heb de bereidheid om pijnlijke ervaringen te accepteren en uit je comfortzone te stappen
- Ontdek wat je werkelijk belangrijk vindt in je leven, jouw waarden
- Committeer je aan acties die passen bij jouw waarden

Kortom: vergroot je psychologische flexibiliteit om met de moeilijkheden "des levens" om te gaan en een voor jou waardevol leven te leiden.

We maken gebruik van de landelijke ACT-guide app, waarin ook oefeningen voor thuis worden aangeboden.

De training bestaat uit 8 wekelijkse bijeenkomsten van 2.5 uur plus een vervolgbijeenkomst in een gemengde groep van maximaal 10 deelnemers en vindt plaats in Margraten en Maastricht

Trainingsdata

Zie website: <https://www.trajekt.nl/initiatief/groepstraining-act>. Tijdens de training bepalen we samen de datum voor een follow up bijeenkomst.

Kosten € 50,- voor de gehele training, voorafgaand aan de eerste bijeenkomst te voldoen.

Voor meer informatie en/of aanmelding kun je contact opnemen met de trainers:

Suus Simons, suus.simons@trajekt.nl/ 06 - 253 390 44, Margraten,

Hester Hoeksma, hester.hoeksma@trajekt.nl/ 06 - 215 911 81, Maastricht, of bel: 043- 763 00 50.

Cleo de Moor, cleo.d.moor@trajekt.nl/ 06 - 547 656 74, Maastricht.