

GROEPSTRAINING ACT

Volg je eigen weg

Bas.
Bas is dichtbij

In de training Acceptance and Commitment (ACT) therapie leer je in acht bijeenkomsten hoe je handiger om kunt gaan met gedachten, gevoelens en omstandigheden terwijl je je bewust wordt van wat waardevol is in je leven. Ondanks bestaande klachten leer je de aandacht te richten op het (opnieuw) gaan doen van dingen die belangrijk voor jou zijn in het leven.

Het programma is onderverdeeld in drie thema's: hoofd, lijf en hart.



Binnen het thema **hoofd** ga je onderzoeken welke gedachten je brein produceert en hoe je hier afstand van kunt nemen. Ook ga je onderzoeken hoe jouw hoofd in het dagelijks leven probeert lastige dingen te controleren en te vermijden.

Binnen het thema **lijf** ga je leren om bewuster te voelen en ervaren wat er in het hier-en-nu speelt. Je leert stap voor stap contact te maken met je lijf en de wereld om je heen.

Binnen het thema **hart** ga je onderzoeken wat jij diep vanbinnen zou willen doen met je leven en hoe je met meer begrip en vriendelijkheid met jezelf kunt omgaan.

De training biedt handvatten om te leren omgaan met de lastige en moeilijke kanten van het mens-zijn. In plaats van alles wat negatief is te willen veranderen of een positieve draai te geven, leer je hiermee omgaan. Zo kun je meer jezelf zijn met zowel je leuke als kwetsbare kanten.

Contact Bas ☎ 088-933 1880

✉ basisdichtbij@ggnet.nl

🌐 basisdichtbij.nl

Praktische informatie

De acht (wekelijkse) bijeenkomsten duren 2 uur inclusief pauze en hebben een vaste structuur.

Er wordt gebruik gemaakt van een app met theorie en oefenmateriaal waar je ook thuis mee aan de slag gaat.

Data en tijd

De bijeenkomsten zijn op de bij jouw betreffende locatie.

Aanmelden kan via jouw behandelaar.

Voorafgaand aan deelname vindt een kennismakingsgesprek met de behandelaren plaats.

Aanbod Bas

Je kunt bij ons terecht als je voor het eerst te maken krijgt met psychische klachten, maar ook als je al langere tijd in behandeling bent geweest en je weer meer wilt meedoen in de maatschappij. Op de website lees je meer over ons aanbod en de actuele groepsbehandelingen.



Contact Bas

☎ 088-933 1880

✉ basisdichtbij@ggnet.nl

🌐 basisdichtbij.nl