

## Praktisch

De training vindt plaats op woensdagavond van 19 tot 21 uur.

---

De training kan pas doorgaan vanaf 6 inschrijvingen; het maximum aantal is 10 deelnemers.

---

Inschrijven via [www.psychologennet.be/agenda](http://www.psychologennet.be/agenda) of via [info@psychologennet.be](mailto:info@psychologennet.be)

---

Je schrijft je in voor de ganse cyclus; de verschillende sessies bouwen op elkaar voort. Het is dus belangrijk dat je zo weinig mogelijk sessies mist.

---

De precieze kostprijs voor de training bedraagt €25 (incl. werkmap). Ook inbegrepen is 1 jaar toegang tot het online leerplatform van psychologennet.



**psychologennet**

praktijknetwerk van psychologen

Grote Braamstraat 8D, 2220 Heist-op-den-Berg  
T. 015 230 229 | [info@psychologennet.be](mailto:info@psychologennet.be)

[www.psychologennet.be](http://www.psychologennet.be)

Groepstrainingen

# ACT mindful training



## ACT mindful training

Deze training richt zich naar mensen die veel piekeren en last hebben van angsten of andere onaangename gevoelens zoals stress of futloosheid. Ook mensen die ontevreden zijn met het leven dat ze leiden of ongewenst gedrag stellen, kunnen veel uit deze training putten.

Het doel van deze training is een waardevol leven leiden: leven op een manier die strookt met wat voor jou belangrijk is (je waarden) en het ongemak dat je daarbij kan ervaren leert verdragen.





## Inhoud

ACT staat voor Acceptance and Commitment Therapy. ACT vertrekt vanuit de idee dat het ontzettend moeilijk is om gelukkig te zijn. Onaangename gevoelens en gedachten hinderen ons. ACT leert je hiermee omgaan zodat je terug het leven kan leiden dat jij wil. Zes processen spelen hierin een rol:

- **Acceptatie: aanvaarden wat niet te veranderen is**
- **Defusie: loskomen van de greep van (negatieve) gedachten**
- **Zelf-als-context: afstand nemen van niet-helpende gedachten over jezelf en ervaren dat je meer bent dan wat je denkt en voelt**
- **Mindfulness: met aandacht aanwezig zijn in het hier en nu**
- **Waarden: de richting die mensen willen geven aan hun leven: weten wat écht belangrijk is**
- **Commitment: stappen zetten in de richting van die waarden**

## Vorm

De training bestaat uit 8 sessies van 2 uur en wordt in groep gegeven. De groep wordt bewust klein gehouden (maximum 10 deelnemers) om de veiligheid van de groep te bewaken.

Elke sessie begint met een korte mindfulness-meditatie. Daarnaast wordt er gewerkt met verhalen, metaforen en andere ervaringsgerichte oefeningen. Hierdoor leer je in het hier en nu te leven en contact te maken met je innerlijke gevoels- en gedachtenwereld zonder erdoor opgeslorpt te worden. Doel is het vergroten van de psychologische flexibiliteit zodat je (opnieuw) een waardevol leven kan leiden.

