

Praktisch

Het 8-weken programma ACT wordt georganiseerd door CGG PassAnt vzw, afdeling Haacht. De exacte data kan je navragen via info.haacht@passant.be.

Aanmelden kan telefonisch, elke werkdag van 9u. – 17u. op het nummer 016/60 99 99 of via onze website: www.passant.be.

Wanneer je aanmeldt, word je uitgenodigd voor een kennismakingsgesprek waarin we luisteren naar je verhaal. We bekijken samen of je verwachtingen aansluiten bij de inhoud van het programma.

De groep bestaat maximaal uit 8 deelnemers en wordt begeleid door twee therapeuten.

Je kan enkel inschrijven voor het volledige programma. Gezien de sessies op elkaar verder bouwen, is het belangrijk elke sessie aanwezig te zijn.

Kostprijs

Zowel voor het intake gesprek als voor de groepssessies hanteren we de officiële tarieven van de CGG sector en het RIZIV.

ACT

8-weken programma



CGG PassAnt vzw

Jennekenstraat 22

3150 Haacht

016 60 99 99

Acceptance and Commitment Therapy is een nieuwe, wetenschappelijk onderbouwde therapievorm binnen de gedragstherapie die zich richt op het vergroten van je eigen levenskwaliteit.



Voor wie

Ken je het gevoel dat angst je overvalt en je tegenhoudt om te doen wat je eigenlijk wil doen?

Gebeurt het soms dat je enkel nog bezig bent met de negatieve dingen in je leven? Dat je opgeslorpt wordt door je zorgen en problemen?

*Heb je soms het gevoel dat je niet vooruit geraakt?
Dat je steeds op hetzelfde punt vastloopt?*

Wil je minder over je heen laten lopen of misschien net minder impulsief en agressief reageren?

Dit programma is er voor iedereen die:

- ◇ sterker wil staan in het leven
- ◇ meer rust wil ervaren
- ◇ en bewuster wil leven

Voor iedereen die bereid is om daar actief rond aan de slag te gaan en oefeningen te doen tussen de sessies door.

Wat

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) is een nieuwe, wetenschappelijk onderbouwde therapievorm binnen de gedragstherapie, die helpend is bij een hele waaier aan problemen.

ACT helpt je om een rijk en zinvol leven te leiden, dat vertrekt vanuit jouw eigen waarden.

ACT maakt gebruik van metaforen, beelden en ervaringsgerichte oefeningen waar je mee aan de slag kan gaan. Ook mindfulnessmeditatie is een wezenlijk onderdeel van de therapie en wordt op een concrete manier toegepast.



Opbouw

In dit 8-weken programma leer je om:

- ◇ te breken met gewoontes die je meer kwaad doen dan goed
- ◇ afstand te nemen van gedachten die je in de greep houden
- ◇ moeilijke gevoelens (zoals angst, verdriet, boosheid) en lichamelijke ongemakken (pijn, zenuwen, vermoeidheid, ...) te dragen zodat ze je leven minder bepalen
- ◇ je waarden terug te vinden in je leven: wie wil ik zijn als persoon, welke relaties wil ik opbouwen, waaraan wil ik mijn tijd en energie besteden.
- ◇ op een authentieke manier zelfzeker te zijn
- ◇ beter te presteren en meer voldoening te vinden in je werk
- ◇ meer voldoening te halen uit je relaties met anderen