



ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPIE

7 weekse training groep/individueel

Waarom ACT Training

Herkent u het volgende bij uw werknemer?

- *De werknemer zou iets binnen zijn baan willen veranderen maar*
- *De werknemer zou die opleiding willen volgen maar ...*
- *De werknemer zou anders willen omgaan met belemmeringen maar ...*
- *Eigenlijk zou de werknemer ...*

Dan is het volgen van de ACT training een mooie manier om te komen tot daadwerkelijke acties in de richting van het werk/ leven dat de medewerker verlangt.

Het is een krachtige training met als doel psychologische flexibiliteit vergroten, waardoor de medewerker onderzoekt wat hij echt wilt én beter leert omgaan met alle leuke en minder leuke gebeurtenissen in het leven.

Wat is ACT

ACT staat voor Acceptance and Commitment Therapy, een relatief nieuwe vorm van gedragstherapie.

ACT is bewezen effectief voor uiteenlopende psychische en lichamelijke klachten zoals:

- stress op het werk,
- burnout,
- vermoeidheid,
- angst en
- depressie.

In ACT leer je om anders om te gaan met het vruchteloze gevecht tegen vervelende gedachten, emoties en lichamelijke gewaarwordingen zodat je een (meer) bewust en op je waarden gericht leven kan leiden.

In ACT staan zes processen centraal. Deze zorgen samen voor psychologische flexibiliteit; het vermogen om aanwezig te zijn, je open te stellen en te doen wat je wil doen.



Doel van ACT

U krijgt een medewerker terug die:

- Ontdekt wat nu echt belangrijk en waardevol is in het werk/leven.
- Handelt in de richting van waardevolle doelen van hem of het bedrijf.
- Meer in het huidige moment leeft en minder op de automatische piloot.
- Anders omgaat met vervelende en niet-helpende gedachten.
- Vervelende gedachten, gevoelens, lichamelijke gewaarwordingen die je niet kan veranderen of controleren kan aanvaarden.
- Beter kan functioneren in het werk/leven.

Voor wie?

Omdat ACT gericht is op het verhogen van de psychologische flexibiliteit en iedereen wel doeltreffend wil handelen bij emotioneel ongemak of zich echt verbinden met wat hij aan het doen is, of elk moment van het leven te waarderen, ongeacht hoe hij zich voelt, lijkt ACT voor iedereen geschikt. Het verhoogt je algemene psychologische flexibiliteit en veerkracht.



ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPIE

Aanmelden, kosten, trainers en locaties

Wat doen we?

ACT individueel of in groepsverband: als training (gericht op persoonlijke ontwikkeling) of therapie.

Tijdens de 7 bijeenkomsten worden vaardigheden aangeleerd om met vervelende of pijnlijke gedachten en gevoelens efficiënter om te gaan waardoor de medewerker kan komen tot meer psychologische flexibiliteit.

Er wordt onderzocht wat de werknemer belangrijk vindt in het leven en werk en leert om daadwerkelijk stappen te zetten in het realiseren van dromen/doelen. Om dit te leren wordt er o.a. gewerkt met (ervarings-)oefeningen, en metaforen.

De vaardigheden die de werknemer leert in de training wordt thuis geoefend tussen de sessies in. Hoe meer je oefent, hoe meer voordelen de werknemer er zelf van ondervindt en hoe beter deze weer kan functioneren in het werk.

Wat krijg je?

De training bestaat uit zes wekelijkse bijeenkomsten en een terugkomsessie, van 2 uur individueel of in een groep van gemiddeld 8 deelnemers. Vooraf vindt een intakegesprek plaats.

Trainer: Cheryl Jansen-Visser

- GZ-psycholoog/ systeem-therapeut/ ACT therapeut (BIG 89910878725)
- Mindfulnesstrainer, lid NVM



Hoe meld je aan?

Steeds meer werkgevers vergoeden de ACT training, mede doordat het een wetenschappelijk bewezen aanpak is om meer psychologische flexibiliteit en veerkracht te ontwikkelen en hierdoor beter met stress en werkdruk te leren omgaan. Informeer bij je werkgever voor de mogelijkheid voor vergoeding.

Een huisarts of bedrijfsarts kan verwijzen in geval van psychische klachten. Dit valt dan onder de zorgverzekeringswet (eigen risico wordt aangesproken).

Zonder verwijzing kun je ook deelnemen, dan draag je de kosten zelf. Je doet dan mee via onze organisatie [Naar de Bron](https://naardebron.nl)

Voor verdere informatie zie:
<https://naardebron.nl/acttraining>



Locatie

De training worden gegeven op een unieke locatie::

Emmausklooster
Basilius van Bruggelaan 4
5363 VA Velp (NB)

Emmasuklooster

Dit is het oudste Kapucijnenklooster van Nederland (1645). De Kapucijnen werkten in stilte en soberheid. Onthaasten, stilstaan bij jezelf, bezinnen en herbezinnen zijn belangrijke thema's binnen deze eeuwenoude traditie. Tot op de dag van vandaag ademt deze plek een sfeer van eenvoud en rust.