

ACT training

Acceptance and Commitment Therapy

Loop je vast op je werk of in je relatie? Pieker je meer dan je zou willen, wil je je angsten overwinnen of heb je last van stress, vermoeidheid of een burn-out? Of wil je meer uit het leven halen en je gewoontes omgooien? Weet je wel dat je iets wil veranderen, maar weet je niet hoe of wat?

ACT is een gedragstherapie die je helpt om remmingen weg te nemen, bewuster te leven en je te richten op wat echt belangrijk is voor jou, op een realistische manier.

Deze training is niet aangewezen als je momenteel in een acute fase van een depressie zit, een trauma aan het verwerken bent, er sprake is van een agressieproblematiek of als er autisme of psychoses vastgesteld zijn.

Wanneer?

2 mogelijkheden: Reeks van 7 sessies:

- 7 dinsdagavonden van 19u30 tot 21u - van 7/11/2023 tem 19/12/2023
- 7 woensdagvoormiddagen van 9u30 tot 11u - van 8/11/2023 tem 20/12/2023

Waar?

Solidaris, Herentalsebaan 300, 2100 Deurne

Prijs?

17,5 euro voor de reeks van 7 sessies

(via RIZIV terugbetaling voor eerstelijnspsychologische hulp, GPZ)

Gratis intakegesprek vooraf

Door wie?

An Geukens (Klinisch psycholoog en ACT therapeut)

Catherine Folders (Klinisch psycholoog en ACT therapeut)

Meer info?

www.upmind.be/groepstraining

an.praktijkcompass@gmail.com

catherine@upmind.be

Hoe inschrijven?

Via volgende [link](#)

Of scan de QRcode

