

## ACT training

Piekeren doen we vrijwel allemaal, angstig zijn we ook in meerdere of mindere mate. Iedereen heeft zo zijn belemmerende gewoontes en ligt af en toe met zichzelf overhoop. Dit hoeft niet meteen verontrustend te zijn. Maar soms blokkeert dit ons functioneren en doen we niet meer wat we werkelijk willen. We lijken dan bezig te zijn met overleven in plaats van leven. Als dit langer duurt, ondermijnt dit onze levensvreugde en creativiteit. Dan is het tijd om in te grijpen.

### De ACT training is iets voor je

- wanneer je erg veel in je hoofd zit
- wanneer je alles onder controle wilt hebben
- wanneer je negatieve emoties hebt zoals angst of somberheid
- wanneer de druk van het dagelijkse leven je vaak te veel wordt
- wanneer je wilt uitzoeken wat je werkelijk met je leven wilt
- wanneer je je leven wat gemakkelijker voor jezelf wilt maken

### Wat is het

Deze training is gebaseerd op de principes van ACT. ACT staat voor Acceptance en Commitment Therapy en kan vertaald worden als aanvaarding en toewijdingstherapie. In deze training leer je begrijpen op welke manier je jezelf soms in de weg zit. Je krijgt via oefeningen en opdrachten handvatten aangereikt om daar anders mee om te gaan.

### Wat levert het op

- je voelt je vrijer en je vertrouwt meer op jezelf
- je weet allerlei hinderlijke gedachtenpatronen te doorbreken
- je kunt je inzetten voor wat je in je leven echt belangrijk vindt
- je ziet lastige dingen in het leven meer als deel van de realiteit en minder als een hindernis

### Werkwijze

In de training worden de principes van ACT uitgelegd en in vele variaties toegepast. Je leert en experimenteert met het verbreden van je ervaring door te aanvaarden wat er is, zonder oordeel en zonder er nog per se controle op te willen uitoefenen. Je oefent je in het leren aanwezig zijn in het hier en nu. Deze aandachtstraining helpt je om de wereld om je heen en jezelf als nieuw te ervaren en minder vanuit allerlei bestaande gedachte- en gewoontepatronen.

Door gesprek, oefeningen en het uitvoeren van opdrachten leer je om afstand te scheppen tussen jezelf en de last van bepaalde denk- en gevoelspatronen die je ervaart. Dit proces noemen we defusie. Hierdoor ga je meer rust en ruimte in jezelf ervaren.

Ook doe je oefeningen om jezelf als een continu proces te ervaren in plaats van je vast te houden aan een constructie van wie je denkt dat je bent. Er komt zo meer ruimte vrij om opnieuw nieuwsgierig te worden naar wat het leven te bieden heeft en om nieuwe doelen te stellen die echt bij jou passen. Aan het begin stellen we vast hoe je beginsituatie is, zodat we aan het eind van de training de vorderingen die je gemaakt hebt in kaart kunnen brengen. De ACT training omvat 7 sessies van 3 uur en de grootte van de groep is 10-12 deelnemers.

### Meer informatie

Wil je meer weten over deze training of een afspraak maken? Bel 0182 382 064, mail naar [info@omega-adviseurs.nl](mailto:info@omega-adviseurs.nl) of vul het contactformulier in op [www.omega-adviseurs.nl](http://www.omega-adviseurs.nl)