

Training Vergroot je veerkracht – Handig met Lastig

Worstel je wel eens met de manier waarop jij omgaat met problemen thuis of op je werk? En zou je handiger willen worden in het omgaan met lastige gevoelens, gedachten of omstandigheden? Dan is deze training is voor jou!

Je kunt leren je veerkracht te vergroten door niet te kijken naar het bestrijden van klachten, maar je psychologische flexibiliteit te vergroten door anders met gedachten, emoties, lichamelijke sensaties en leefomstandigheden om te gaan.

Je leert op een flexibele en werkbare manier om te gaan met de problemen die je tegenkomt terwijl je blijft investeren in de dingen die er echt toe doen!



De training is gebaseerd op Acceptance & Commitment Therapie (ACT) en bestaat uit 6 wekelijkse sessies, waarbij de belangrijkste thema's zijn:

- Onderzoeken hoe je brein zorgt voor vermijding en controle, hoe je gedachten je kunnen raken en hoe je afstand kunt nemen van je gedachten.
- Het actief opzoeken van worstelingen zonder ze proberen te veranderen en je focus versterken op wat er in het hier en nu gebeurt.
- Onderzoek naar, en handelen vanuit je waarden in een zachtaardige relatie tot jezelf. Ontdekken wat jou voldoening en ruimte geeft en hoe je dit in je dagelijkse leven kunt inzetten. Je leert energie steken in zaken die er voor jou toe doen.

Voor wie:

Voor mensen die zoeken naar aanvaarding van hun psychische en lichamelijke klachten en zich graag gelukkig en tevreden willen voelen. Voor mensen die (weer) willen ontdekken wat zij belangrijk vinden in het leven en hoe zij hierop kunnen koersen.

Werkwijze:

In groepsvorm ga je leren leven naar je waarden en leer je de pijn die daar soms bij komt kijken te verdragen. Tijdens de sessies licht de nadruk op oefenen, ervaren en uitwisselen waarbij de toon licht, speels en vrolijk is. Tijdens deze training leer je op een andere manier kijken naar gedachten, gevoelens en jezelf. En leer je weer koers te maken in het leven.

Duur: Het programma bestaat uit 6 wekelijkse bijeenkomsten van 2 uur.

Aanmelden: Verwijzing kan via de huisarts voor behandeling binnen de basis-GGZ. Voor vergoeding van de zorgverzekeraar dient er sprake te zijn van een diagnose en zal er eerst een intakegesprek plaatsvinden.

Kosten: De kostprijs voor mensen die aangemeld worden via hun huisarts en recht hebben op zorg via de zorgverzekering, kan vooraf niet precies gegeven worden. De kostprijs hangt namelijk af van de groepsgrootte gedurende de training, de trainers en de afspraken die je over de hoogte van je vergoeding hebt met je verzekeraar. We hanteren hierbij de tarieven die zijn bepaald door de Nederlandse Zorg Autoriteit (NZA). Neem even contact met ons op als je een indicatie wilt weten.

Locatie: Bollemanssteeg 64, 8911 DW in Leeuwarden

Startdata en meer informatie: bel het secretariaat 058-2137665 of kijk op de website www.maarsinghenvansteijn.nl. De training gaat van start bij 6 deelnemers.

Maarsingh  van Steijn

