



## Voluit Leven In contACT met jezelf

### Een training over zelfcompassie en mentale flexibiliteit

- Je gedachten minder serieus nemen
- Meer in het hier en nu leven
- Meer leven vanuit jouw waarden. Wat is werkelijk belangrijk voor jou?
- Meer mentale flexibiliteit

Pijn, verdriet, stress, onzekerheid en tegenslagen horen bij het leven. Je hoeft niet perfect of “klachtenvrij” te zijn om meer het leven te leiden wat jij wilt. Deze training gaat over minder vechten met jouw gedachten, gevoelens en angsten en meer gaan leven naar jouw waarden.

Wat vind jij werkelijk belangrijk in je leven? Wat zijn je dromen en verlangens?

De training bestaat uit: psycho-educatie, gesprek en ervaringsgerichte oefeningen en het maken van thuisopdrachten. De training wordt gegeven door ACT (Acceptance & Commitment Therapy) gecertificeerde trainers.

**Voor wie:** Inwoners van het Gooi (18+)

**Wanneer:** Meerdere keren per jaar, we starten bij voldoende aanmeldingen. Er zijn 6 bijeenkomsten van 2 uur

**Waar:** Diverse gemeenten in Gooi & Vechtstreek

**Kosten:** 45 euro. Dit is inclusief de boeken *Vrij zijn kun je leren* en *Uit liefde voor jezelf* en het gebruik van de ACT-guide-app



Voor vragen of meer informatie bel je met Herjan Gerlings 06 45 54 64 52 of met Han Baeten 06 12 82 18 93. Om je aan te melden stuur je een e-mail naar: [groepswerk@versawelzijn.nl](mailto:groepswerk@versawelzijn.nl) Vermeld je naam, leeftijd, woonplaats en telefoonnummer.

van mens  
tot mens