Volwassenen

Voluit leven

In deze cursus leer je hoe je beter met moeilijke momenten in het dagelijks leven kunt omgaan. Met behulp van mindfulness en ACT ontdek je praktische manieren om jezelf te helpen.

Ervaringen van anderen

"De beren die ik allemaal zag, zijn wat minder dreigend geworden. Ik heb wat meer vertrouwen in wat ik dragen kan."

"Vroeger stopte ik alles weg. Nu weet ik beter wat voor mij belangrijk is in het leven. Ik ben veel rustiger geworden."

"Veel meer inzicht in mezelf en dat ik erg kritisch ben. Dat is nu gelukkig minder."

We willen allemaal een fijn leven. Maar soms gebeurt er zoveel dat het moeilijk is om rust en balans te vinden. Misschien voel je je bang, verdrietig, onzeker of onrustig. Dan is het logisch dat je iets zoekt wat je even laat ontspannen. Maar soms helpen die dingen maar kort. Je hebt bijvoorbeeld te veel gesnoept, te lang op je telefoon gezeten, te hard gewerkt... en dan voel je je juist slechter. Herken je dat?

Mindfulness en ACT

Mindfulness en ACT (Acceptatie en Commitment Therapie) zijn manieren om beter met stress en emoties om te gaan. Er is veel onderzoek gedaan naar hoe goed ze werken.

In deze cursus leer je praktische oefeningen en inzichten die je kunnen helpen in het dagelijks leven. Je leert jezelf beter kennen en je ontdekt hoe je rust kunt vinden, zelfs als er veel speelt in je hoofd of omgeving.

We gebruiken een zelfhulpboek waarin alles stap voor stap en in begrijpelijke taal wordt uitgelegd. De trainer helpt je ook met uitleg en voorbeelden.

Je doet kleine opdrachten die je laten voelen wat mindfulness en ACT voor jou kunnen betekenen. Het is geen therapie, maar het kan wel heel helpend zijn.

Voor wie?

Deze cursus is voor volwassenen vanaf 20 jaar die beter willen omgaan met moeilijke momenten, somberheid, angst, onzekerheid, stress of zorgen in het dagelijks leven.

Wat leer je in deze training?

In deze training leer je:

- hoe je gedachten invloed hebben op hoe je je voelt en wat je doet;
- hoe je beter kunt omgaan met lastige emoties;
- hoe je meer aandacht kunt hebben voor het moment;
- hoe je vriendelijker kunt zijn voor jezelf;
- wat echt belangrijk voor jou is.

Deze training is geen therapie. Er wordt geen dossier gemaakt en we maken duidelijke afspraken over privacy.

Praktische informatie

De cursus bestaat uit acht bijeenkomsten van twee uur. Vooraf heb je een kennismakingsgesprek plaats met de trainer om te bespreken of de cursus op dit moment goed bij je past.

Kosten

Je bestelt zelf het cursusboek Voluit leven – Boom Hulpboek voor € 25,50. Er zijn ook boeken te leen. De cursus zelf is gratis.

Meer weten of aanmelden?

Aanmelden kan via het aanmeldformulier op de website.

Pro Persona Preventie
(026) 312 44 83
preventie@propersona.nl
www.propersona.nl/preventie
Pro Persona GGz KvK: 41053219

Pro Persona
geestelijke gezondheidszorg

© Pro Persona 00141-250930