



ACT-Acceptatie en waardenvol leven

Maak kennis met ACT en onderzoek wat bij jou past

Wat is ACT?

De groepstraining is gebaseerd op *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)*. ACT helpt je om op een nieuwe manier om te gaan met lastige gedachten, gevoelens en lichamelijke sensaties.

In plaats van deze te bestrijden of te vermijden, leer je ze te accepteren en je energie te richten op wat echt belangrijk voor je is.

Hoe werkt ACT?

- **Ervaringsgericht:** Naast theorie ga je actief aan de slag met oefeningen.
- **Focus op het hier en nu:** Geen focus op het verleden of het oplossen van problemen.
- **Acceptatie in plaats van strijd:** Je leert omgaan met ongemak, zodat het je leven niet beheerst.

Waarom ACT?

ACT is wetenschappelijk bewezen effectief bij angst, depressie en chronische pijn. Het helpt je bewuster te leven en keuzes te maken op basis van wat voor jou belangrijk is.

Wil je meer weten over ACT, kijk dan op de website *actinactie.nl*.

Doel van de groep

- Kennismaken met de principes van ACT.
- Oefenen met het toepassen van ACT in je dagelijks leven.

Let op!

Je hebt een smartphone of computer met internet nodig om deel te kunnen nemen.

Samenkomst:	1 x per week
Duur bijeenkomst:	2 uur
Aantal bijeenkomsten:	8
Materialen:	Je krijgt een werkboek.

Aanmelden of meer informatie?

Overleg met je behandelaar of deze je aan kan melden.

Voor meer informatie kun je contact opnemen met trainingen@ggze.nl.

ACT-Acceptatie en waardenvol leven is een product van GGzE



GGzE

www.ggze.nl