

8-weekse ACT-training – Leven met aandacht en veerkracht

Wil je meer grip krijgen op je gedachten en gevoelens, en leren om bewust keuzes te maken die passen bij wat voor jou écht belangrijk is?

Dan is deze 8-weekse training op basis van Acceptance and Commitment Therapy (ACT) iets voor jou.

Voor wie

Deze training is geschikt voor iedereen die wil werken aan persoonlijke ontwikkeling, mentale veerkracht en gezond wil blijven – zowel mentaal als fysiek. Uit onderzoek is gebleken dat ACT effectief is bij verschillende psychische problemen, zoals angst, stemmingsklachten, stress en zelfbeeldproblematiek. Je hoeft geen klachten te hebben om mee te doen; het gaat om investeren in jezelf en in een leven dat goed voelt.

Wat is ACT?

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) is een wetenschappelijk onderbouwde vorm van gedragstherapie die je helpt om beter om te gaan met moeilijke gedachten en emoties, in plaats van ze te vermijden of te bestrijden.

Je leert om met meer acceptatie, aandacht en zelfcompassie te leven, terwijl je stap voor stap toewerkt naar een leven dat in lijn is met jouw waarden. ACT richt zich niet op “je beter voelen”, maar op beter omgaan met wat je voelt, zodat je meer vrijheid ervaart om te doen wat ertoe doet.

Over de training

In een individueel kennismakingsgesprek (30 minuten) bespreken we je wensen en verwachtingen. De training bestaat uit 8 bijeenkomsten van 2 uur, waarbij we om de week samenkomen in een kleine groep.

Tijdens de bijeenkomsten werken we met oefeningen, reflecties en praktische tools uit de ACT. Je leert onder andere:

- bewust aanwezig te zijn in het hier en nu (mindfulness)
- afstand te nemen van storende gedachten
- ruimte te maken voor gevoelens zonder erdoor overspoeld te raken
- helder te krijgen wat voor jou écht belangrijk is
- concrete stappen te zetten richting een waardevol en gezond leven

Aan het eind van de training, vindt er met elke deelnemer een individueel evaluatiegesprek plaats.

Tijd en plaats

Start: De bijeenkomsten vinden plaats op woensdagen. **Startdatum 11 februari 2026**

Tijd: 9.30 - 11.30 uur

Plaats: Gezondheidscentrum den Papendiek,
Buitenschans 70
7141 EL Groenlo

Resultaat

Na afloop van de training heb je meer inzicht in jezelf, kun je bewuster omgaan met stress en emoties, en heb je handvatten om trouw te blijven aan wat voor jou van waarde is.

Kosten: €750,- voor het volledige traject.

Veel werkgevers vergoeden dit (gedeeltelijk) vanuit vitaliteit en duurzame inzetbaarheid. Voor organisaties geldt een afwijkend tarief. Neem voor informatie contact met ons op.

Anmelden: De training wordt verzorgd door Aniek Pillen (GZ-psycholoog - Praktijk de Waarde) en Sabine te Veldhuis (SPV -Praktijk Act Achterhoek).

Stuur uw naam en telefoonnummer naar een van onderstaande e-mailadressen. U wordt binnen 7 dagen gebeld voor een telefonische kennismaking.

