



ACT EN TRAUMASENSITIVITEIT

WIL JIJ MEER LEREN OVER.....

- ✓ Het omgaan met onzekerheid?
- ✓ Hoe je meer balans in je leven kunt krijgen?
- ✓ Hoe je minder in je hoofd kunt zitten?
- ✓ Keuzes maken op basis van wat er voor jou toe doet?
- ✓ Hoe je beter kunt aanvoelen wat jouw lijf je vertelt?
- ✓ Hoe je vaste patronen achter je kunt laten met al het ongemak wat hierbij hoort?

Neem gerust contact op voor meer informatie of meld je aan voor onze groepstraining!



Drs Jola Willems is ACT therapeut en VMBN gevorderd (Traumasensitief) Mindfulness trainer, ervaren yoga docent en gezondheidswetenschapper. Zij geeft training in Mindfulness en Acceptance en Commitment Therapie (ACT) zowel individueel als in groepen.



Dr. Gerrie Bours is psychosociaal ACT therapeut en gezondheidswetenschapper. Zij begeleidt mensen individueel en in groepen om weer terug in balans te komen en keuzes te maken in hun leven die er voor hen toe doen. Hierbij werkt zij vanuit ACT en de polyvagaal theorie.

**Hart, Hoofd en Lijf
verbinden**

Meer Veerkracht

**Speelse
oefeningen**

Ervaringsgericht

**Drie
bijeenkomsten
van 3 uur**

**Tussendoor
individuele
afspraak**

**Follow-up na drie
maanden**

**Korte intake
vooraf**

**10 januari, 24 januari,
7 februari 2024**

vierde bijeenkomst in overleg

14.00 – 17.00 uur

Locatie

One Body en Mind

Marisstraat 40

Geleen

Deelnamekosten €390,-

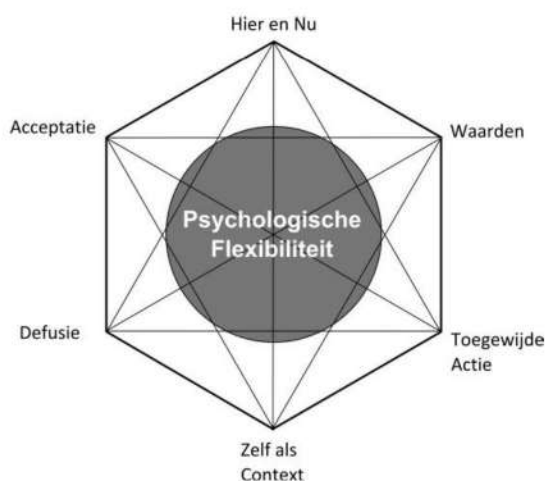
contact@gerriebours.nl

info@jolawillems.nl

Acceptance en Commitment Therapie (ACT)

ACT gaat over het accepteren wat je niet kunt veranderen, en het verbinden aan datgene wat er voor jou toe doet.

ACT verschilt van veel andere (coach) methoden doordat het niet gericht is op het wegnemen van klachten, belemmeringen, niet-helpende gedachten en gevoelens. Het gaat juist in het omgaan hiermee. Je vergroot hiermee je psychologische flexibiliteit, ook wel veerkracht genoemd. Om dit te trainen worden binnen ACT zes kernprocessen onderscheiden zoals je kunt zien in het hexaflex hier beneden.



Acceptatie: Vervelende gedachten en gevoelens actief uitnodigen.

Defusie: Loskomen van je gedachten, zodat deze je minder snel raken.

Mindfulness: bewust voelen wat er op dit moment is.

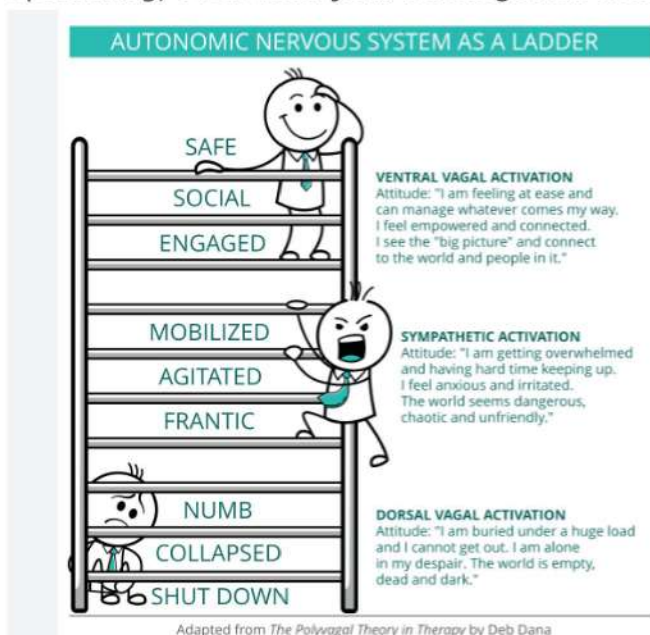
Het Zelf: Een andere, meer flexibele relatie met jezelf creëren

Waarden: Ontdekken wat je echt belangrijk vindt in het leven.

Toegewijd Handelen: Op basis van je waarden dingen ondernemen.

Traumasesitief

Als alledaagse stress, zoals een ruzietje met iemand die je goed kent of gewoon een vervelende opmerking, voelt alsof je in levensgevaar bent, is je zenuwstelsel uit balans geraakt.



De polyvagaaltheorie biedt inzicht hoe we dit zenuwstelsel opnieuw in balans kunnen brengen. Met behulp van inzicht hoe je zenuwstelsel werkt en een scala aan oefeningen kun je de natuurlijke veerkracht terugkrijgen. Hierdoor wordt het makkelijker om de grote en kleine uitdagingen van het leven het hoofd te bieden.