



ACT: van stress naar veerkracht

WIL JIJ ONT-DEKKEN

- ✓ Hoe je meer rust en balans in je leven krijgt?
- ✓ Hoe je kunt aanvoelen wat jouw lijf je vertelt?
- ✓ Hoe je minder in je hoofd kan zitten?
- ✓ Hoe je om kunt gaan met het gevoel van onzekerheid?
- ✓ Hoe je keuzes maakt op basis van wat er voor jou toe doet?
- ✓ 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 ACT therapeut / coach en gezondheidswetenschapper. Zij begeleidt mensen individueel en in groepen om weer terug in balans te komen. Hierbij werkt zij (traumasensitief) vanuit ACT. Bij stress en burn-out klachten integreert zij de CSR® methode met ACT. Daarnaast geeft zij diverse trainingen op het gebied van persoonlijk leiderschap en professionele identiteit.

**Hart, Hoofd en Lijf
verbinden**

Meer Veerkracht

**Vrijblijvend
informatie
gesprek vooraf**

**Speelse
oefeningen**

Ervaringsgericht

**Vier
bijeenkomsten
van 3,5 uur**

**Tussendoor
individuele
afspraak**

**Follow-up na twee
maanden**

**17 september, 8 oktober,
29 oktober, 19 november
13.30 – 17.00 uur**

Locatie

One Body en Mind

Marisstraat 40, Geleen

Deelnamekosten €390,-

gespreide betaling is mogelijk

contact@gerriebours.nl

info@jolawillems.nl

ACT, Stress & Veerkracht – Vind balans en kracht in jezelf

Stress is een natuurlijke reactie bedoeld om ons te helpen omgaan met uitdagende situaties. Maar soms kan het overweldigend worden. Met Acceptance and Commitment Therapie (ACT) leer je om stress niet als een vijand te zien, maar als een onderdeel van het leven. ACT helpt je om veerkracht (psychologische flexibiliteit) op te bouwen door te accepteren wat buiten je controle ligt en actie te ondernemen naar wat écht belangrijk voor je is.

Binnen ACT worden zes kernprocessen onderscheiden zoals je kunt zien in het hexaflex hier beneden.



Acceptatie: Vervelende gedachten en gevoelens actief uitnodigen.

Defusie: Het opmerken van je gedachten en zien dat je gedachten hebt en deze niet bent.

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.

Wanneer stress langdurig aanhoudt, kan het onze veerkracht verminderen. De Polyvagaal Theorie helpt ons te begrijpen hoe ons zenuwstelsel reageert op stress en wat we kunnen doen om ons vermogen tot herstel en veerkracht te versterken. Onze nervus vagus speelt een centrale rol in het reguleren van stress en het vinden van balans. Wanneer we onder druk staan, activeert ons lichaam automatische overlevingsmechanismen zoals vechten, vluchten of bevriezen. Door bewust technieken toe te passen die de nervus vagus stimuleren—zoals ademhalingsoefeningen, lichaamsbewustzijn en sociale verbondenheid—kunnen we sneller herstellen van stress en onze veerkracht vergroten.

Acceptance and Commitment Therapie (ACT) sluit hier naadloos op aan door ons te leren stress te accepteren en bewust te kiezen voor acties die bijdragen aan een waardevol leven. In plaats van te vechten tegen stress, leer je hoe je flexibel kunt omgaan met moeilijke emoties, zodat je niet vastloopt, maar sterker wordt.

Wil jij stress beter begrijpen en je veerkracht vergroten? Ontdek hoe ACT en de Polyvagaal Theorie samen werken om jou te helpen met meer kracht en balans door het leven te gaan!