



## ACT-cursus "Stress? En dan?!"

Ingeschreven bij de NFG, levert het volgen van deze cursus je het totaal aantal punten (16) benodigd voor bij- en nascholing 2018.

Zie ook mijn artikel "[Hoe ACT jij?](#)" in het PSC magazine, editie 3, 2015, 5<sup>e</sup> jaargang (pagina 36-37)

[Reactie van een eerdere deelnemer:](#)  
*"Dit zou goed zijn voor iedereen!"*

### Stress

Als professional (therapeut/coach/counselor) kun je op 2 manieren met stress geconfronteerd worden. Ten eerste vanuit de kant van jouw cliënt/patiënt, maar ook kun je tegen eigen belemmeringen aanlopen. Hoe beïnvloedt dit de werkrelatie?

### ACT

In de cursus werken we op basis van ACT, wat staat voor Acceptance and Commitment Therapy. Dit is een wetenschappelijk bewezen effectieve therapie bij spanningen en (chronische) pijn. ACT bestaat uit onderstaande thema's, welke met elkaar verbonden een compleet pakket biedt om richting een beoogd doel te kunnen gaan.

Thema's zijn:

- controle
- acceptatie & bereidheid
- defusie
- mindfulness
- het Zelf
- waarden
- toegewijd gedrag

Natuurlijk is het goed om eerst de specifieke ACT-onderdelen zelf te ervaren, voor je het als professional in een werkrelatie inzet. Het mooie van deze training is dat je én als mens én als professional groeit. Je ontvangt volop input om het jezelf en jouw cliënten/patiënten eigen te kunnen maken.

De cursus bestaat uit 7 bijeenkomsten van 3 uur en wordt afgesloten met een persoonlijke opdracht. Die opdracht bepalen we onderling. Het kan bijvoorbeeld een extra oefening zijn ter verdieping van een bepaald ACT-thema, welke we met een eenmalig individueel gesprek afronden. Dat kan desgewenst telefonisch, online of op locatie.

**Kosten** voor de complete cursus, 525 euro.  
Dit is incl. BTW, persoonlijke begeleiding en certificaat.

### Mogelijkheden voor het 1e halfjaar van 2018

woensdagen van 09.30 – 12.30 uur

10 en 24 januari

7 en 14 februari

7 en 14 maart

terugkombijeenkomst 11 april

vrijdagen van 09.30 – 12.30 uur

23 maart

6 en 20 april

11 en 25 mei

8 juni

terugkombijeenkomst 6 juli

Mocht een datum niet passen, kijken we samen met de groep naar een eventueel alternatief. Wanneer dat niet lukt praat ik je (online) persoonlijk bij.

### **Kleine groepen**

Goed om te weten is dat ik in mijn praktijk te Huizen met kleine groepen werk.

Bij voorkeur met niet meer dan 4 deelnemers.

Allereerst omdat ik het belangrijk vind iedereen persoonlijke aandacht te bieden.

Daarnaast kan ik met een kleine groep iedere deelnemer alle krachtige stappen van ACT goed laten ervaren. Het ervaren is misschien niet altijd even makkelijk maar maakt het wel zoveel krachtiger.

Dat gun ik iedereen!

Reactie van een eerdere deelnemer:

*“Naast de inhoud van de ACT-cursus “Stress? En dan?!” sprak mij vooral de kleine groep, flexibiliteit en persoonlijke benadering van Peggy aan.”*

### **Locatie**

Bewustzijnscentrum BALA

Trompstraat 1

1271 SX Huizen

[www.vanstralen.nu](http://www.vanstralen.nu)

### **Aanmelden**

Schrijf je in via [info@vanstralen.nu](mailto:info@vanstralen.nu). Neem bij vragen gerust contact op (06 - 40 57 48 71).

### **Intervisie**

Wil je als (intervisie)groep een cursus gezamenlijk volgen, dan is dat ook zeker mogelijk.

Neem contact op en we plannen de data in overleg.

### **Incompany**

De cursus kan op aanvraag ook incompany verzorgd worden.

Heeft dit de voorkeur, mail of bel me dan voor een afspraak.



*Zet ACT aan en laat je verbazen!*