

WERKWIJZE

VIER BLOKKEN WORDEN DOORLOPEN

1. WAAR WIL IK HEEN?

Wat zijn jouw dromen? Wat vind je zinvol? Wat doet ertoe voor voor jou?

2. WAT ZIT ME NOG IN DE WEG?

Welke van je vaste gewoontes belemmeren je om te doen wat je eigenlijk wilt doen?

3. WAT HEB IK NODIG ONDERWEG?

Een aantal ACT vaardigheden worden aangeleerd die je onderweg nodig hebt.

4. HOE BLIJF IK OP KOERS?

Er wordt geleerd hoe je de waardegerichte acties kan blijven ondernemen en tegelijkertijd op een rustige en kalme manier kan omgaan met tegenslagen

INTERESSE?



ILSE.STAELENS@ZOV.BE
OF
ISABELLA.HUYGENS@ZOV.BE



0472/24.19.97

KOSTPRIJS

Omwille van de RIZIV conventie wordt een verlaagd tarief van €2,5 per sessie gevraagd + €11 (of €4 bij verhoogde tegemoetkoming) voor het afrondingsgesprek



Aangeboden vanuit conventie
federale overheidsdienst
VOLKSGEZONDHEID,
VEILIGHEID VAN DE VOEDSELKETEN
EN LEEFMILIEU



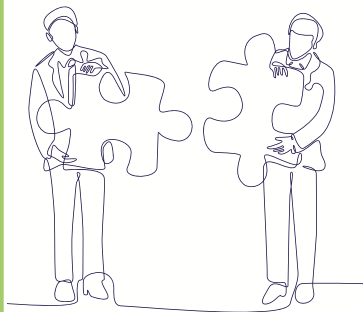
HUIS VAN HET KIND



Netwerk Gezondheidszorg
Kinderen en Jeugd in Vlaanderen

ACT

jongerengroep



Klaar om jouw weg
te ontdekken?

WAT IS ACT?

ACT is een afkorting voor Acceptance and Commitment Therapy en is een therapievorm binnen de gedragstherapie.

Bij deze training gebruiken we het boek 'ACT your way. Doen wat werkt voor jou' (Denise Matthijssen, Els De Rooij, Denis Bodden) als leidraad.

Door ervaringen te delen merk je dat je er niet alleen voor staat!

VOOR WIE?

Jongeren van 15 jaar en ouder met psychische klachten die graag de regie willen nemen over hun leven en dingen willen veranderen waarin ze vastgelopen zijn.

De groep bestaat uit maximum 10 deelnemers



WANNEER?

Maandag 19/02
Maandag 26/02
Maandag 04/03
Maandag 11/03
Maandag 18/03
Maandag 25/03
Maandag 15/04
Maandag 29/04
Maandag 13/05
Maandag 27/05

Telkens van 18u-20u

Locatie: Aalst
(wordt nog gecommuniceerd)