

Contacteer ons

CGG Mandel & Leie
Beverlaai 3B
8500 Kortrijk
056/23 00 23



CGG Mandel en Leie is elke werkdag telefonisch bereikbaar op 056/23 00 23 van 8u30 tot 12u30 en van 13u tot 17u. Op vrijdag tot 16u.



CENTRUM
GEESTELIJKE
GEZONDHEIDSZORG
MANDEL & LEIE

ACT

Acceptance en Commitment Therapie

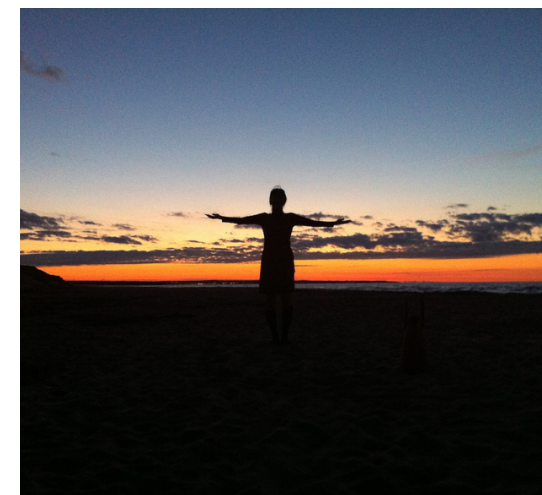
ACT-training geeft handvaten om anders om te gaan met vervelende gedachten, gevoelens en omstandigheden.

Doel: meer waardengericht leven.



ACT

Acceptance en Commitment Therapie



**Op stap naar een bewust en
waardevol leven.**

**Leren flexibel omgaan met je
obstakels.**

Wat?

De sessies zijn gebaseerd op het ACT-model (Acceptance and Commitment Therapy).

ACT biedt handvaten om veerkrachtig om te gaan met de moeilijkheden in het leven. We staan stil bij onze neiging om moeilijke gedachten en gevoelens uit de weg te gaan en de gevolgen daarvan. We oefenen hoe we moeilijke emoties en gedachten beter kunnen verdragen.

ACT kan helpen keuzes te maken richting een waardevol leven. We leren hoe we ons meer kunnen richten op de dingen die we echt belangrijk vinden ondanks de (emotionele) pijn die we soms voelen.

Hoe kun je voluit leven i.p.v. te overleven...



Heb je al een tijd last van angsten, depressieve gevoelens, woede, ...? Mislukken jouw pogingen om van jouw negatieve gevoelens en gedachten af te raken? Lukt het niet om je te richten op wat je echt belangrijk vindt? Heb je soms het gevoel dat je vastloopt in jouw leven?

Dan is de ACT-groep misschien iets voor jou.



door An Peters en Tine Vandenbroucke

vanaf 4 maart 2024
op maandag van 16u30 tot 19u
8 groepssessies
max 8 deelnemers

Praktische info:

Praktisch:

- Data voorjaar 2024: maandag 4/3, 11/3, 18/3, 25/3, 15/14, 22/4, 29/4 en 13/5. Dit van 16u30 tot 19u.
- Kortrijk, Beverlaai 3b 8500 Kortrijk (2e verdiep).
- We verwachten dat er naast de groep ook een individuele begeleiding is.
- Vooraf een kennismakingsgesprek: de doelstellingen en verwachtingen worden op elkaar afgestemd.
- Na de groepssessie volgt een evaluatie die je kan meenemen in jouw individuele therapie.
- Kostprijs: 11,00 euro/sessie (verlaagd tarief mogelijk).
- Inschrijving voor 8 sessies, op voorhand te betalen.
- Inschrijving betekent dat je je engageert voor de volledige reeks en dat er een bereidheid is om tussen de sessies door oefenopdrachten te doen.
- Info bij Tine Vandenbroucke en An Peters via 056/23 00 23