

ACT training

Acceptance and Commitment Therapy

Loop je vast op je werk of in je relatie? Pieker je meer dan je zou willen, wil je je angsten overwinnen of heb je last van stress, vermoeidheid of een burn-out? Of wil je meer uit het leven halen en je gewoontes omgooien? Weet je wel dat je iets wil veranderen, maar weet je niet hoe of wat?

ACT is een gedragstherapie die je helpt om remmingen weg te nemen, bewuster te leven en je te richten op wat echt belangrijk is voor jou, op een realistische manier.

Wanneer?

van 6/11/2024 tem 18/12/2024

2 mogelijkheden:

- 7 woensdagvoormiddagen van 9u30 tot 11u of
- 7 woensdagavonden van 20u tot 21u30 (voorlopig volzet, je kan je wel aanmelden voor de wachtlijst)

Waar?

Solidaris, Herentalsebaan 300, 2100 Deurne

Prijs?

17,5 euro voor de reeks van 7 sessies

(via RIZIV terugbetaling voor eerstelijnspsychologische hulp)

Door wie?

Floor Verbruggen (Klinisch psycholoog en systeemtherapeut)

Catherine Folders (Klinisch psycholoog en ACT therapeut)

Meer info?

www.upmind.be/groepstraining

catherine@upmind.be

Hoe inschrijven?

Via volgende [link](#)

Of scan de QRcode

