

Heb jij

VEERKRACHT?

Hoe krijg ik meer grip op mijn leven? Hoe vind ik balans tussen werk en privé? Hoe ga ik om met de snelle veranderingen in mijn organisatie? Wat wil ik verder met mijn loopbaan? Er zijn veel vraagstukken waar mensen mee rondlopen. Vaak vergt het nadenken en piekeren hierover veel tijd en energie, maar wordt er maar nooit een knoop doorgemaakt. Het is tijd voor antwoorden!

Door middel van de training 'Veerkracht met ACT' krijg je nieuwe vaardigheden om effectiever om te gaan met moeilijke gedachten en gevoelens, zodat ze minder impact en invloed op jou hebben. Je krijgt bovendien je waarden helder: hoe jij je diep in je hart zou willen gedragen, waarvoor je wilt staan, wat je een gevoel van zinvolheid of doel geeft en hoe je alles en iedereen idealiter wil behandelen. Daarnaast is het niet van het minste belang dat je leert hoe je daadwerkelijk overgaat tot actie om in overeenstemming met dat wat jij belangrijk vindt te handelen en je leven beter en gemakkelijker te maken. ACT geeft je keuzemogelijkheden!

WAT IS ACT?

ACT (Acceptance and Commitment Training) is een verrassende en nieuwe trainings- en coachingsmethode, met als doel mensen een mentaal flexibele houding aan te leren, waardoor het gemakkelijker wordt om met (ongewenste) veranderingen om te gaan.

ACT gaat ervan uit dat pijn, angst en verdriet onderdeel van het leven zijn en dat vechten daartegen tijd en energie kost, en deze klachten bovendien alleen maar erger maken. ACT leert je het onvermijdelijke te accepteren of te erkennen (zoals ziekte) en niet-behulpzame gedachten en emoties ('Waarom ik?') te laten voor wat ze zijn, namelijk een gedachte of gevoel en niet meer dan dat! Je zult ook merken dat deze gedachten en gevoelens weer plaatsmaken voor nieuwe gedachten en emoties.

Vanuit deze nuchtere en accepterende houding kan vervolgens worden gewerkt aan het helder krijgen van wat echt belangrijk is en hoe je in overeenstemming daarmee met mildheid voor jezelf kunt handelen.

Anderen over ACT...

'In mijn gedachtegoed komt de training Veerkracht nog regelmatig voorbij... 'Het is maar een gedachte' of 'Wat is er mis met me?' En dan moet ik gelijk glimlachen, want het rare stemmetje van die mooie oefening die dit zegt, is natuurlijk wel blijven hangen.'

'De afgelopen tijd vlogen de ongevraagde adviezen, conclusies en waarnemingen van mijn brein me soms om de oren. In dat geval is het fijn om te beseffen dat ook dit maar gedachten zijn en geen waarheden.'

'Je zou soms maar zó denken dat de ander wel de waarheid in pacht heeft. En het is een kunst om al deze input te negeren, net zoals je soms je eigen gedachten het beste kunt negeren. Hoe vanzelfsprekend ook: toch heeft de training mij dit inzicht ook gegeven.'

Over Bamboe-ACT

Jenny Blaauwbroek: 'Ik werk met ACT omdat het mij zelf ook veel heeft gebracht! Toen ik eerder een burn-out had, heeft ACT mij door die vervelende periode heen geholpen, en toen ik borstkanker kreeg, een paar jaar geleden, heeft de methode ervoor gezorgd dat ik beter kon omgaan met alle behandelingen en de pijn. Daarom gun ik het ook anderen om de positieve effecten van ACT te ervaren, en heb ik er een opleiding in gevolgd. En het leuke is, dat ACT geen zware kost hoeft te zijn. Humor en plezier hebben met elkaar zijn ook belangrijk!'

Optimaal
gezond,
gelukkig en
productief



BAMBOE-ACT

Jenny Blaauwbroek
Rembrandt van Rijnstraat 25
9718 PH Groningen
06-13360519
info@bamboe-act.nl
www.bamboe-act.nl