

## Kosten

Een individueel traject is meestal rond de 8 sessies van één uur. De kosten van één sessie zijn € 110,00.  
Kosten van het werkboek is €15,00.

N.B. Voor bedrijven geldt een ander tarief, hiervoor kan per mail of telefonisch een offerte aangevraagd worden.

## Vergoeding

Praktijk voor Psychosociale Therapie valt onder de NVPA, een beroepsvereniging die contracten heeft met **zorgverzekeringen**.

Hierdoor kom je wellicht in aanmerking voor een **vergoeding** voor deze ACT training. Dit verschilt echter per zorgverzekering en kan alleen **als je aanvullend verzekerd** bent.

Op de website van de NVPA staat informatie over vergoedingen. Ook kunnen we tijdens het intakegesprek kijken of je voor een vergoeding in aanmerking komt.

Mocht je de kosten voor dit traject aan je werkgever kunnen declareren, dan maak ik een vooraf offerte en gelden andere tarieven.

Vaak zijn er subsidies of budgetten voor vitaliteit en duurzame inzetbaarheid.

**Neem gerust contact met mij op** via [info@beplovink.nl](mailto:info@beplovink.nl), het contactformulier op mijn website of telefonisch op 0649118562.

Praktijkadres: Edisonstraat 84 7006 RE Doetinchem

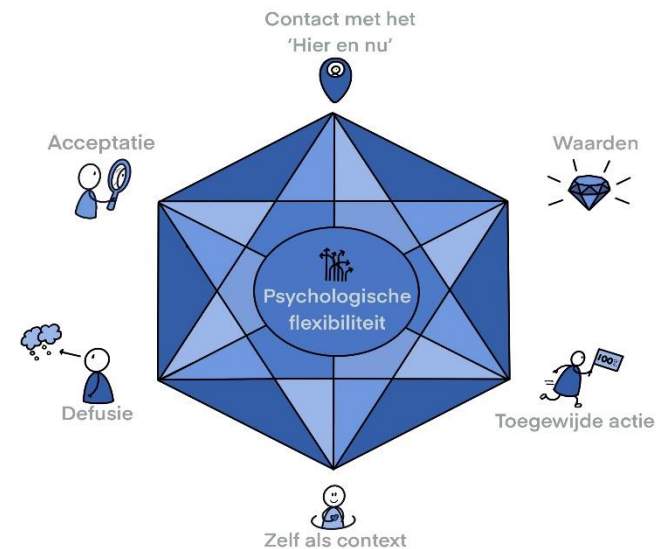
[www.beplovink.nl](http://www.beplovink.nl) [www.duurzameinzetbaarheidgelderland.nl](http://www.duurzameinzetbaarheidgelderland.nl)

## ACT individueel traject

### Acceptance Commitment Therapie

Word je eigen gedachtencoach en vergroot je veerkracht

Leer flexibeler in het leven te staan



## Inhoud

ACT is een stroming vanuit de positieve psychologie.

Tijdens het ACT traject leer je om meer psychologische veerkracht te ontwikkelen. De zes pijlers binnen ACT komen aan bod en je gaat tijdens de sessies en tussentijds aan de slag met oefeningen. Het hoofddoel van ACT is om **meer flexibiliteit in je denken** te creëren. Of je nu klachten hebt of niet, je leert psychologisch flexibel te zijn.

Of je laat je niet compleet overweldigen als je een keer wat minder goed in je vel zit.

Een uitgangspunt van ACT is dat pijn bij het leven hoort.

Bij ACT vestig je je aandacht op zaken waar je controle op kunt uitoefenen, zoals je eigen gedrag. **Emoties en gedachten** kun niet beïnvloeden: dat zijn **automatische processen**. Je kunt ze enkel **accepteren**. Er tegenin gaan veroorzaakt lijden. Want er tegenin gaan zorgt ervoor dat dat die (negatieve) emoties en gedachten zich tegen je gaan keren. We zitten vaak vast in gedachtenpatronen en zijn streng voor onszelf. We zorgen goed voor anderen en vergeten onszelf. Vaak zijn we bezig met piekeren zoals: had ik maar..., of dat gesprek volgende week zal wel lastig worden en we blijven vervolgens hierover doemdenken. Je leert tijdens de sessies ook te kijken naar wat echt belangrijk is voor jou en je leert hier meer naar te handelen.

Je krijgt meer inzicht in je manier van leven en hoe je omgaat met jezelf en anderen. Op een **laagdrempelige** manier ga je aan de slag om de ACT vaardigheden toe te passen.

ACT is een speelse methode die je helpt flexibeler naar jezelf te worden, door milder voor jezelf te zijn, zodat je 'lichter' door het leven gaat.

## Iets voor mij?

De training is ontwikkeld **voor iedereen** die flexibeler in het leven wil staan.

- Je wil nieuwe dingen ondernemen maar doet het toch maar niet?
- Doe je dingen omdat je denkt dat de ander dit van je verwacht?
- Ga je de situaties uit de weg?
- Je ziet de rampscenario's al voor je, of piekert achteraf?
- Stel je hoge eisen aan jezelf?

## Aanpak

In ongeveer 3 maanden heb je de meeste vaardigheden je eigen gemaakt. Tijdens deze sessies ontwikkel je meer flexibiliteit in je persoonlijk leven. Je krijgt inzicht in je manier van omgaan met lastige situaties. Vervolgens krijgt je tips hoe hiermee om te gaan, inzicht in je gedachten, in het 'hier en nu' te blijven anders naar je denkpatronen kijken. Je gaat na welke waarden jij belangrijk vindt en leert hier invulling aan te geven. Het is een training waar je de rest van je leven profijt van kunt hebben.

Voorafgaand aan dit traject beginnen we met een **intakegesprek**. Tijdens het intakegesprek bespreek je wat jouw knelpunten zijn in je werk- en/of privéleven en welke doelen jij wil bereiken. Je ontvangt een **werkboek** die je gebruikt tijdens de training met **thuisopdrachten** zodat je de oefeningen in praktijk gaat brengen door concreet te oefenen.

Tijdens de training werk je in een **kleine groep** waarin:

- De ACT theorie wordt uitgelegd
- Je ruimte leert te maken voor emoties
- Je je eigen gedachtencoach wordt
- Je merkt dat pijn bij het leven hoort
- Je leert mindful in het leven te staan
- Je leert meer zelfcompassie te ontwikkelen
- Je stil staat bij jouw drijfveren/waarden en leert hierna te handelen

