

Kosten

Een individueel traject is meestal rond de 8 sessies van één uur. De kosten van één sessie zijn € 115,00 (één uur). Kosten van het werkboek zijn €15,00.

N.B. Voor bedrijven geldt een ander tarief, hiervoor kan 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, het contactformulier op mijn website of telefonisch 0649118562.

Praktijkadres: Edisonstraat 84 7006 RE Doetinchem

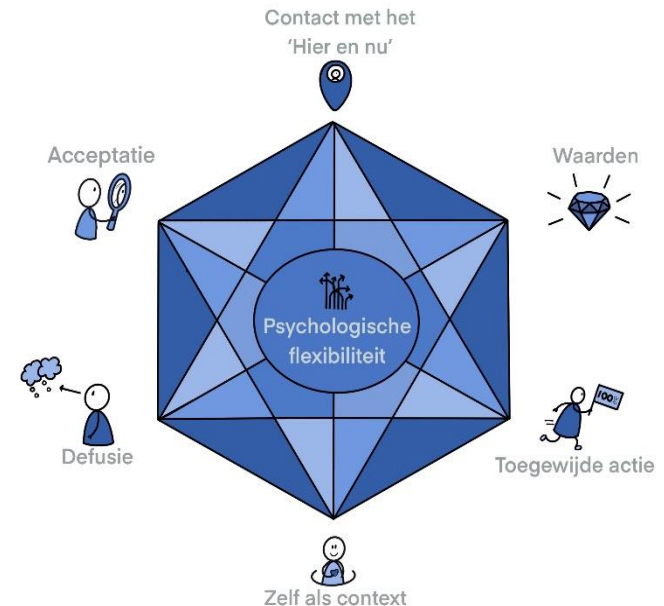
www.beplovink.nl www.duurzameinzetbaarheidgelderland.nl

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 leven te creëren.

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.

We zitten vaak vast in gedachtenpatronen en zijn streng voor onszelf. We zorgen goed voor anderen en vergeten vaak 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.

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 traject 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 je de meeste vaardigheden eigen gemaakt. Tijdens deze sessies ontwikkel je meer flexibiliteit in je persoonlijke leven.

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.

Met jouw input in combinatie met het werkboek dat je gebruikt tijdens dit traject zul je ervaren dat je leert flexibeler met jezelf om te gaan en sociale situaties makkelijker aan kunt.

De ACT inhoud:

- 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

