

Meer grip op je leven ACT groep Volwassenen

Type

Groepsaanbod (verdiepend)

Startdatum

09/10/2025 - 20/11/2025

Locatie

Witte-Beerstraat 15, 8200 Brugge, Belgium (Groepspraktijk Kaapstad Brugge Witte Beerstraat 15 8200 Brugge)

Door

Hilde Maet

Lies Verleyen

Praktische info

Datums

09 oktober 2025 - 18:00 - 19:30

16 oktober 2025 - 18:00 - 19:30

23 oktober 2025 - 18:00 - 19:30

06 november 2025 - 18:00 - 19:30

13 november 2025 - 18:00 - 19:30

20 november 2025 - 18:00 - 19:30

Prijs

Prijs voor groepsaanbod en kampen:

0-23 jaar = gratis

+23 jaar= 2,5 per sessie

Prijs voor lezingen

Gratis voor iedereen

Aantal sessies

6

Duur sessies

90

Voor wie

Volwassenen die moeilijkheden ondervinden in het omgaan met gevoelens en gedachten en hierdoor moeilijk tot actie komen.

ACT richt zich vooral tot die mensen die bewust willen leren leven met minder remmingen en gericht op wat écht belangrijk is. Voor die mensen die een doel missen of niet goed weten wat ze in hun leven willen.

Hulp bij

ADHD, Angstgevoelens, Assertiviteit, Autisme(spectrumstoornis), Boosheid, Chronische pijn of vermoeidheid, Coming-out / gender, Concentratieproblemen, Conflicten, Depressie, Dwang, Echtscheiding, Eenzaamheid, Faalangst, Gezinsdynamieken, Hoogbegaafdheid, Hyperventilatie / paniekaanvallen, Identiteit, Kinderwens, Lichaamsgericht, Perfectionisme, Pesten, Piekeren, Psychosomatische klachten, Relatieproblemen, Rouwverwerking, Slaapproblemen, Sociale vaardigheden, Stress, Uitstelgedrag, Werkgerelateerde problemen, Zelfbeeld, Zelfzorg

Bereikbaarheid

Gratis parking, Met de bus

Inhoud

Betreft een groepstherapeutisch programma op basis van ACT model:

Tijdens deze groep onderzoeken we wat echt belangrijk is in jouw leven. We zoeken hoe we op een flexibele manier kunnen leren omgaan met de obstakels die op je pad komen, zodat je kan blijven investeren in de dingen die écht belangrijk voor je zijn. Het bestaat uit verschillende processen en/of vaardigheden die kunnen helpen om meer uit je hoofd te geraken en ‘in het leven’.

ACT biedt concrete technieken aan om:

- om te gaan met moeilijke gevoelens, gedachten en lichaamssensaties.
- je in contact te brengen met wat je écht wil doen met je leven, los van je angsten, laag zelfbeeld, ziekte, pijn, etc.
- haalbare doelen te stellen en er voor te gaan, ook al denk je dat je ‘het niet kan’.

Het gaat dus om:

- zelfreflectie en leren stilstaan in je leven
- bewuster worden van waarden
- flexibeler leren omgaan met obstakels
- anders en beter leren omgaan met gedachten en gevoelens

- onderzoeken hoe we tot actie kunnen komen

ACT helpt je een bewust en waardevol leven te leiden, door je te leren omgaan met onaangename gevoelens, een gezonde afstand te nemen van negatieve gedachten (Acceptance), remmingen weg te nemen, en je te richten op wat écht belangrijk is in jouw leven (Commitment).

Contact en inschrijven

E-mailadres

hildemaet1@gmail.com

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/meer-grip-op-je-leven-act-groep-volwassenen