

Reframe your brain

Dé training om te werken aan een zelfverzekerd zelfbeeld

De training is gebaseerd op de twee hoofdingrediënten, namelijk Compassion Focused Therapy en Acceptance & Commitment Therapy.

Kort samengevat oefen je tijdens deze training om milder naar jezelf te zijn en kritische gedachten, obstakels en emoties te omarmen tijdens je reis naar een rijk(er) leven.

Je kunt het vergelijken met de eerste keer dat je probeerde te fietsen. Je leert dat niet door er van te voren allerlei boeken over te lezen, theorieën over te verzinnen of filmpjes te kijken, je leert het door het te doen. Het is een kwestie van vallen en opstaan en de angst daarvoor niet uit de weg te gaan. Net als leren fietsen is dat niet iets wat je snel of meteen makkelijk afaakt maar alleen door te doen kom je er achter wat voor jou werkt en wat bij je past.

Voor wie:

Voor mensen die last hebben van onzekerheid, negatieve gedachten, angsten of somberheid, die hierdoor niet langer belemmerd willen worden en koers willen maken op wat ze nu echt zouden willen doen.

Werkwijze:

In groepsvorm zullen we door veel te oefenen en te ervaren, jouw 'fietsproces' vormgeven. Geen droge kost, maar oefenen, ervaren, uitwisselen, verwonderen en plezier hebben; dat zijn onze pijlers! Tijdens deze training leer je op een andere manier te kijken naar gedachten en gevoelens, jezelf en jouw koers in het leven.

Duur: Het programma bestaat uit acht wekelijkse bijeenkomsten van twee uur

Trainer(s): Boaz Bijleveld, GZ- psycholoog en Marjolein van der Wal, psycholoog

Locatie: Bollemanssteeg 64, 8911 DW Leeuwarden

Startdata en meer informatie: bel het secretariaat 058-2137665 of kijk op de website www.maarsinghenvansteijn.nl. De training gaat van start bij 8 deelnemers.

Kosten: € 700,- Hiervoor ontvang je naast de training een cursusreader. Voor de deelnemers geldt, dat de kosten van de cursus kunnen vallen binnen de basisverzekering als je een verwijzing van een arts kunt overleggen.

Maarsingh  van Steijn

