

# ● Vergroot je Veerkracht Handig met Lastig

## Doel van de training

Gedurende ons leven bouwen we gestaag aan allerlei automatische patronen en dat is over het algemeen ook reuze handig. Soms zijn we echter gewend geraakt aan bepaalde patronen die ons helemaal niet meer vooruit helpen, die ons zelfs in de weg zitten.

In deze training worden die patronen gedetecteerd en kun je ontdekken hoe je handiger met je eigen en andermans gedachten, emoties, lichamelijke sensaties en leefomstandigheden om kan gaan. Ieder mens ontmoet obstakels op zijn of haar pad. Meer veerkracht betekent dat die obstakels op een flexibele manier tegemoet worden getreden en we tegelijkertijd blijven investeren in de dingen die er echt toe doen.

De training is gebaseerd op de Acceptance & Commitment Therapie (ACT). ACT is een evidence based therapy en gestoeld op een zestal pijlers:

- Onderzoeken hoe het brein zorgt voor (negatieve) emotie, vermijding en controle.
- Leren afstand te nemen van (belemmerende) gedachten.
- Het actief opzoeken van worstelingen, zonder ze proberen te veranderen, en te focussen op wat er in het hier en nu gebeurt.
- Leren bewuster om te gaan met het eigen zelf (beeld).
- Ontdekken wat voldoening en ruimte geeft en hoe dit in te zetten in het dagelijkse leven.
- Energie steken in zaken die er voor jou toe doen.

## Resultaat

Als resultaat van de training kunnen deelnemers het zinloze gevecht met vervelende gedachten, emoties en lichamelijke sensaties wat beter staken en ze kunnen doelmatiger navigeren, ze maken meer gewenste koers in het eigen leven.

## Werkvorm en kosten

Tijdens de training licht de nadruk op oefenen, ervaren en uitwisselen waarbij de toon licht, speels en vrolijk is. Er kan gekozen worden voor:

- **Open inschrijving.** Werknemers van verschillende organisaties volgen gezamenlijk een training. Deze training bestaat uit 6 sessies van elk 2 uur, verspreid over 6 weken, met een terugkom-moment na 4 weken. De kosten bedragen € 995,- per persoon, exclusief btw.

- **Incompany training.** Er is ook een mogelijkheid om vanuit het ACT gedachtegoed een maatwerktraining voor een team te organiseren. Dit gaat op offertebasis en wij informeren u hier graag uitgebreider over.

## Contact

[trainingen@maarsinghenvansteijn.nl](mailto:trainingen@maarsinghenvansteijn.nl) of telefoonnummer 058-2137665

Bollemansteeg 64, 8911 DW Leeuwarden

Kijk voor startdata op de website [www.maarsinghenvansteijn.nl](http://www.maarsinghenvansteijn.nl)