



Voluit Leven Druten

Een training voor volwassenen die willen leren omgaan met de worstelingen in het leven

Worstelingen in het leven

Iedereen wil een prettig leven. Je denkt dat dit pas kan als angst of somberheid is overwonnen. Of als je niet meer moe bent, of als je je onzekerheid te boven bent. Omdat de klachten in de weg zitten wordt het een worsteling. Onderzoek laat zien dat dit gevecht juist meer lijden veroorzaakt. Wanneer we anders leren kijken naar de dingen die niet goed gaan kan je leven makkelijker en prettiger worden.

Geef mij

De kracht om te veranderen wat ik kan veranderen

De moed om te verdragen wat ik niet kan veranderen

*De wijsheid om het verschil te zien.
Teresa van Avila (1515-1582)*

Inhoud

De training Voluit Leven is een combinatie van mindfulness en ACT (Acceptance and Commitment Therapy), een vorm van gedragstherapie.

Je leert dat emoties en gedachten, hoe lastig en/of pijnlijk ook, te verdragen zijn.

Mindfulness is je aandacht richten op het hier en nu. Daarmee leer je jezelf beter kennen.

Ervaringen van anderen

'Ik heb in deze training geleerd om veel bewuster te leven, ik kan veel meer genieten van de kleine dingen.'

'Vroeger stopte ik alles maar weg. Maar nu weet ik beter wat voor mij belangrijk is in het leven. Ik ben veel rustiger geworden.'

'Ik dacht altijd dat ik met verstand alles op kon lossen. Als ik maar goed genoeg mijn best deed. Dus ik piekerde veel. Dat is echt wel anders nu.'

'Heel veel inzichten en fijne gesprekken, prettige begeleiding'.

Voor wie

Voor volwassenen uit de gemeente Druten met klachten zoals spanning, angst, stress somberheid, vermoeidheid, pijn, verslavingsgedrag, een gevoel van leegte, zelfkritiek.

Deze training is geen therapie.

Praktische informatie

De training wordt u aangeboden door Pro Persona Connect afdeling Preventie en MeervoorMekaar Druten.

De training bestaat uit 8 bijeenkomsten van 2 uur. Een individueel kennismakingsgesprek vindt plaats op 7 en 14 september, of een ander tijdstip in overleg.

Data:
Donderdag 22 + 29 september,
6 + 13 + 20 oktober,
3 + 10 + 17 november 2022.

Tijd:
Van 10.00-12.00 uur.

Locatie:
Bogerd
Van Heemstraweg 53
Druten

Deze training is voor inwoners van gemeente Druten

Kosten

Aan deelname zijn geen kosten verbonden, we vragen je wel om zelf het cursusboek (Boom Hulpboek - Voluit leven) aan te schaffen.

Informatie/aanmelden

Voor meer informatie of aanmelding voor de cursus kunt u tijdens kantooruren contact opnemen met het secretariaat van Preventie (026) 312 44 83 of preventie@propersona.nl www.propersonaconnect.nl



Connect helpt

Pro Persona Preventie

T (026) 312 44 83

E preventie@propersona.nl

W www.propersonaconnect.nl

Connect helpt bij jou in de
buurt, met behulp van jouw
vrienden en familie

propersonaconnect.nl

Connect
Pro Persona