



Voluit Leven in Wijchen

Een training voor jongvolwassenen die willen leren omgaan met spanning- en angstklachten

SOCIAAL
WIJKTEAM
WIJCHEN

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.

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.'

Voor wie

Voor jongvolwassen uit de gemeente Wijchen met klachten zoals gespannenheid, angst, stress en zelfkritiek.

Deze training is geen therapie en we leggen geen dossier van je aan.

Praktische informatie

De training word je aangeboden door Pro Persona Connect afdeling Preventie en het Sociaal Wijkteam van Wijchen.

De training bestaat uit 8 bijeenkomsten van 2 uur.

Vooraf maken we individueel kennis. Dan kun je bespreken of de cursus bij je past.

Data:

Donderdag 23 februari,
2 + 9 + 16 + 23 + 30 maart,
6 + 13 april 2023.

Tijd:

Van 15.00-17.00 uur.

Locatie:

Het Noorderlicht
Roerdompstraat 76
in Wijchen

Deze training is voor inwoners van de gemeente Wijchen.

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