



ACT your way

Doen wat werkt voor jou!

Je eigen weg volgen: het klinkt zo simpel maar voor veel jongeren en jongvolwassenen blijkt dit nog behoorlijk lastig. Steeds vaker hebben zij last van keuzestress, perfectionisme of volgen zij vooral de verwachtingen van anderen om hen heen.

Veel jongeren voelen zich ontevreden over zichzelf, hebben het idee te falen. Ze voelen zich anders dan anderen en hebben moeite met het aanpakken van dingen die zij anders willen. Soms weten ze ook niet meer wat ze echt zelf willen. Dit kan ertoe leiden dat ze vastlopen, niet meer doen wat bij hen past en zij zich somber gaan voelen.

Herken jij dat ook? Je bent niet de enige!

Wil jij meer leren je eigen keuzen te maken? En echt te doen wat jij belangrijk vindt in jou leven? En wil je tegelijkertijd leren omgaan met alle uitdagingen en stress die daar bij komt?

Kom dan mee doen met de training ACT your way!!

Wat is ACT your way?

ACT your way is een training in **een groep**, waarbij je de volgende dingen leert:

- Je leert ontdekken wat echt belangrijk voor jou is (jouw waarden).
- Je leert bewust te kiezen voor activiteiten die bij jou passen.
- Je leert te doen wat je energie geeft en waar je jouw kwaliteiten bij kan inzetten.
- Je leert vaardigheden in het omgaan met stress en uitdagende situaties (o.a door handig om te gaan met wat je denkt en voelt).
- Je leert kleine haalbare stappen te zetten en positieve ervaring op te doen.

Hierdoor zal je meer zelfvertrouwen krijgen en minder van slag raken als er iets tegen zit of niet gelijk lukt.

Voor wie is ACT your way? Deze training is iets voor jou als:

- Je tussen de 18 en ongeveer 28 jaar bent,
- Je het lastig vindt om eigen keuzes te maken t.a.v. opleiding, werk, relaties, vrije tijd en/of gezondheid.
- Je moeite hebt met het omgaan met stress en uitdagende situaties.
- Je merkt dat je vast zit in gewoonten die je niet helpen, maar toch lastig zijn om te veranderen, bijvoorbeeld: piekeren, je afreageren op anderen, je terugtrekken, situaties uit de weg gaan, jezelf afkraken.

Praktische informatie:

ACT your way is een training van 6 bijeenkomsten van anderhalf uur. De training wordt geleid door trainer- psycholoog: Els de Rooij. (Co- Auteur van het boek)

De training zal op maandag middag (16.00-17.30) plaatsvinden op de Psychologen praktijk Bommelerwaard, vanaf oktober, om de twee weken.

KOSTEN: 240 euro en de aanschaf van het werkboek ACT your way, het boek kost 24,95.

Je kan dit boek aanschaffen op: www.boompsychologie.nl

Meer info over het boek; www.act-online.nl

De training start met een telefonisch intakegesprek voor jou en eventueel ook je ouders.

Aanmelden of vragen:

Els de Rooij: e.derooij@psychologenbommelerwaard.nl en www.psychologenbommelerwaard.nl