

ACT your way

Leer doen wat jij wil doen!

In zes groepstrainingssessies ga jij op zoek naar:

- Waar wil ik heen?
- Wat zit mij nog in de weg?
- Wat heb ik nodig onderweg?
- Hoe blijf ik op koers?



Voor wie is de training bedoeld?

Voor jongeren die echt bereid zijn om hard te werken aan verandering. Naast de zes groepssessies zijn er ook thuisopdrachten te maken. Er wordt dus veel van je gevraagd! Maar wij beloven je: als jij echt gemotiveerd bent om weer lekker in je vel te komen, dan is deze training wat je zoekt! Met humor, gezelligheid, een traan en een lach helpen we je op weg.

Want jij bent niet alleen: veel jongeren worstelen met het uitstippelen van hun eigen weg, het maken van keuzes, en het aanpakken van dingen die ze anders willen. Hierdoor voelen ze zich angstig of somber en lopen ze vast in hun leven.

Wat houdt de training in?

De training 'ACT your way' is een zes-sessie groepstraining voor jongeren. De training heeft een praktische insteek en laat jou het geleerde meteen toepassen in de praktijk met behulp van oefeningen.

Bij de groepstraining hoort een werkboek die we gaan gebruiken tijdens de groepstraining. Dit boek krijg je voor de training thuis gestuurd, zodat je deze alvast kunt bekijken. Het werkboek is gebaseerd op Acceptance & Commitment Therapy. Bij dit werkboek hoort een website waar je filmpjes downloads en MP3's kan vinden: www.ACT.online.nl. Met de code voorin het werkboek kan je inloggen en alles bekijken.

Praktische informatie

Alle trainingsbijeenkomsten vinden plaats op woensdagmiddag van 16.00 uur tot 17.30 uur.

- Woensdag 5 april 2023; ouder(s) worden uitgenodigd het laatste half uur aan te sluiten.
- Woensdag 12 april 2023;
- Woensdag 19 april 2023;
- Woensdag 26 april 2023;
- Woensdag 3 mei 2023;
- Woensdag 24 mei 2023; ouder(s) worden uitgenodigd het laatste half uur aan te sluiten.

De trainingen zullen plaatsvinden bij Psychologiepraktijk Marijke Uithol (Willemstraat 47e in Bodegraven).

De trainers

De trainingen zullen gegeven worden door Jobke en Lianne. Allebei zijn zij werkzaam binnen de psychologiepraktijk Marijke Uithol. Voor meer informatie over Jobke en Lianne kun je kijken op www.ppmu.nl.

Ben je al in behandeling bij ons? Mail of app jouw behandelaar.



Jobke van Bergen
jobke@ppmu.nl
06 83 66 46 45



Lianne Baelde
lianne@ppmu.nl
06 83 69 92 54

Kosten

De training kost €650,- inclusief werkboek (de betaling dient voorafgaand aan de eerste trainingssessie voldaan te zijn).

Tot slot

Mocht je nog vragen hebben, blijf er niet te lang mee rondlopen. Vraag hulp zodat je verder kunt.

*'Je moet het zelf doen,
maar je hoeft het niet alleen te doen!'*