WEER IN BALANS

Iedereen raakt weleens uit balans. Dit kan zich uiten in piekeren, angst, somberheid, onrust of weinig energie. Wanneer je uit balans bent, kan het lastig zijn om te blijven doen wat voor jou belangrijk is.

In de ACT-groepsbehandeling leer je anders om te gaan met moeilijke gedachten en gevoelens. Je ontdekt wat voor jou waardevol is en hoe je hier stap voor stap meer naar kunt leven.

ACT



Het doel is dat je meer vertrouwen in jezelf ervaart, vriendelijker naar jezelf leert kijken en steviger in het dagelijks leven komt te staan.

De vaardigheden die je leert, helpen je om ook na de behandeling meer balans en veerkracht te behouden.

MENSGGZ

SESSIES

Alle sessies vinden plaats op WOENSDAG VAN 09:00 – 11:00 UUR

Locatie: Oranjeplein 10, 6224 KD Maastricht

1. Kennismaking	10-02-2027
2. Controle	17-02-2027
3. Acceptatie	24-02-2027
4. Defusie	10-03-2027
5. Zelf (compassie)	17-03-2027
6. Mindfulness	31-03-2027
7. Waarden	07-04-2027
8. Toegewijd handelen	21-04-2027
9. Toekomstplan, evaluatie en afsluiting	12-05-2027

DEELNEMEN

Aan deelname van groepstrainingen zijn geen extra kosten verbonden. Net als bij een individuele behandeling worden de kosten vergoed door de zorgverzekeraar, indien deze gecontracteerd is, waarbij altijd eerst het eigen risico wordt aangesproken. Voor meer informatie zie: ww.mensggz.nl/kosten

Inschrijving kan uitsluiten in overleg met en door de behandelaar van Mens GGZ worden gedaan.

Wanneer er nog geen behandeling loopt bij Mens GGZ dient dit eerst te worden opgestart middels een verwijzing door de huisarts.

085-006 99 23 info@mensggz.nl www.mensggz.nl