



In contACT met jezelf (17 t/m 25 jaar)

Een training over mentale veerkracht en zelfcompassie.

- ✓ Je gedachten minder serieus nemen
- ✓ Meer leven vanuit wat jij belangrijk vindt
- ✓ Meer in het hier en nu leven
- ✓ Meer mentale veerkracht



Pijn, verdriet, stress, onzekerheid en tegenslagen horen bij het leven. Je hoeft niet perfect of probleemvrij te zijn om het leven te leiden wat jij wilt. Deze training gaat over minder vechten tegen jouw gedachten, gevoelens en angsten en meer gaan leven naar wat jij écht belangrijk vindt.

Wat vind jij werkelijk belangrijk in je leven? Wat zijn je dromen en verlangens?

Deze training bestaat uit: ervaringsgerichte oefeningen, theorie, gesprekken en thuisopdrachten. De training wordt gegeven door ACT (Acceptance & Commitment Therapy) trainers Rianne en Donata.

Voor wie: Iedereen tussen de 17 en 25 jaar uit Nieuwegein en omliggende gemeenten.
Wanneer: De informatiebijeenkomst is op maandag 11 september van 19:00 - 20:00 uur.
De data van de training zijn: 18-09, 25-09, 02-10, 09-10, 23-10, 30-10, van 19:00 - 21:00 uur.
Waar: Buurtplein de Componist. Diepenbrocklaan 1-3, Nieuwegein

Santé Partners

samen sterk



Aanmelding en/of meer informatie

Voor meer informatie en/of aanmelding neem je contact op met groepswerk@santepartners.nl

Vermeld je: naam, leeftijd, woonplaats, telefoonnummer en (kort) de reden van aanmelding.