

Voluit Leven - een training in levenskunst

*Zit u niet lekker in uw vel?
Maak uw leven waardevoller en vergroot uw psychologische flexibiliteit.*

In deze training leert u nieuwe manieren om met onaangename en pijnlijke emoties om te gaan. Het resultaat is dat u bewuster gaat leven en u meer laat leiden door wat voor u belangrijk is en niet door de problemen die vaak moeilijk op te lossen zijn.

Voor wie?

De training Voluit Leven is bedoeld voor volwassenen die last hebben van bijvoorbeeld: werkstress, gespannenheid, somberheid, angstklachten, vermoeidheid, pijn, verslavingsgedrag, gevoel van leegte, zelfkritiek. Wilt u zich niet meer belemmerd voelen door deze gevoelens of klachten en wilt u weer voluit kunnen leven? Dan is deze training voor u.

De training

De training bestaat uit 8 bijeenkomsten van 2 uur, die wekelijks plaatsvinden. Daarnaast krijgt u oefeningen mee die u thuis uitvoert of toepast. De training wordt 2 keer per jaar gegeven in Gezondheidscentrum Kloosterveen aan de Transportweg 8. De groep bestaat uit minimaal 10 en maximaal 16 personen, deelname is gratis*.

Startdatum: 15 januari 2019

Tijdstip: van 11.00 tot 13.00 uur

Inhoud training

In deze training leert u:

- Wat voor u waardevol is.
- Hoe u uw waarden als kompas in uw leven kunt gebruiken.
- Wat psychisch leed veroorzaakt.
- Milder te worden naar uw negatieve emoties of pijn.
- Minder in onbewuste patronen te leven door opmerkzaamheid waardoor keuzevrijheid ontstaat.
- Het verschil tussen 'doen' en 'zijn'.
- Hoe u zelf kunt bijdragen aan een bevredigender leven.
- Onderscheiden wanneer controle wel en niet werkt.
- Minder te oordelen over uzelf en anderen.

Voluit Leven is...

... terugkijken op je dag (op je leven) en weten dat het zo moest zijn.

... ja zeggen tegen het leven dat zich nu aan je voordoet.

... bewustzijn van je reacties op het leven.

... weten waar je zelf de stroom van het leven tegenhoudt.

... handelen vanuit je waarden.

Aanmelden of meer informatie

Wanneer u belangstelling heeft voor deelname aan de training kunt u zich aanmelden bij Nynke van der Wal (POH-GGZ) of Sukima van Velzen (Logopedist-stottertherapeut).

mail: gckvoggz@ezorg.nl / sukima@rondomspraak.nl

*Wij kunnen de Voluit Leven training alleen aanbieden aan patiënten die ingeschreven staan bij Huisartsenpraktijk Kloosterveen