

ACT Therapie

Acceptance and Commitment Therapy is een wetenschappelijk onderbouwde vorm van gedragstherapie. Binnen ACT wordt er vanuit gegaan dat je in je leven onvermijdelijk op allerlei hindernissen stuit, die je verhinderen je dromen waar te maken. Denk hierbij aan vervelende gedachten, moeilijke emoties en onaangename lichaamsgevoelens. ACT reikt allerlei hulpmiddelen en technieken aan om daarmee om te gaan. Het doel hiervan is om er niet meer zo door opgeslorpt te worden, zodat er meer energie overblijft voor de waardevolle dingen in jouw leven. We gebruiken **concrete technieken**. De trainer of hulpverlener geeft praktische uitleg over wat je leert en gebruikt ervaringsgerichte oefeningen, beelden en metaforen. Je krijgt concrete tools om aan de slag te gaan met waar je hier en nu last van hebt.

ACT is **geen praattherapie**. Noch in individuele gesprekken, noch in groepstrainingen gaan we diepgaand in op het verleden. Deelnemers houden veelal een positief gevoel over van de sessies ook wanneer zij bij de start hier veel twijfels over hadden. We werken praktisch en gemoedelijk: **down to earth**. Er zit geen enkel religieus, moreel, of zweverig tintje aan.

Hoe werkt het?

ACT helpt je een bewust en waardevol leven te leiden, door je te leren omgaan met onaangename gevoelens, een gezonde afstand te nemen van negatieve gedachten (Acceptance), remmingen weg te nemen en je te richten op wat écht belangrijk is in jouw leven (Commitment).

Toepassingsgebieden

- Welzijn
- Zelfinzicht
- Depressie
- Piekeren
- Stressreductie
- Preventie burn-out
- Behandeling trauma, angst en depressie
- Persoonlijke groei

Meer informatie

<https://act-academie.be/wat-is-act-is-het-voor-mij/>

https://nl.wikipedia.org/wiki/Acceptance_and_commitment_therapy