



## Acceptance & Commitment Therapy

### Op koers naar een waardevol leven door groepsgerichte begeleiding

Als mensen niet of onvoldoende leven naar hun eigen waarden of een mismatch ervaren tussen hun waarden en die van de organisatie, kan dit leiden tot een afname van (werk)geluk. Dit kan van invloed zijn op de energiebalans van de medewerker, de binding met de organisatie en daarmee ook op de productiviteit. De oplossing ligt in het (terug)vinden van de persoonlijke koers en in het herkennen en ervaren van de match met het grotere geheel; het team, de organisatie. Naast individuele en teamgerichte interventies, bieden wij groepsinterventies aan die zich specifiek richten op waarden door middel van de methodiek Acceptance & Commitment Therapie (ACT). Een individu zal in een groep van maximaal 4 deelnemers deelnemen aan de interventie. Omdat iedere deelnemer zijn eigen achtergrond en doel heeft, biedt de onderlinge interactie en de uitwisseling van inzichten en ervaringen extra inspiratie voor de diverse vraagstukken.

### Acceptance & Commitment Therapie (ACT)

De begeleiding wordt gegeven met inzet van de ACT-methodiek. Dit is een vorm van begeleiding waarbij actie, het zelf doen en ervaren, een essentiële toevoeging is aan het geheel; ervaringsgericht leren en experimenteren met nieuwe manieren om naar het leven te kijken, met specifieke problemen om te gaan of het (werk)geluk te vergroten. ACT zal een klacht, een niet helpende overtuiging of probleem niet kunnen wegnemen, maar de methodiek heeft als doel dat de deelnemer hier op een betere of andere manier mee kan omgaan. ACT is dus een manier van leven.

### Programma

Het groepsgerichte ACT-programma bestaat uit 6 trainingssessies en een individuele intake vooraf. Deze intake is om hulpvragen en verwachtingen vooraf te verduidelijken, maar ook om na te gaan of groepsdeelname de juiste keuze is bij de desbetreffende deelnemer. Vervolgens is het programma als volgt:

Sessie 1: Acceptatie (motivatie en ambitie voor ACT)

Sessie 2: Defusie, de kracht van taal en woorden

Sessie 3: Het concept zelf: hoe kijk je naar je zelf?

Sessie 4: Mindfulness: het leven in het hier en nu

Sessie 5: Waarden: welke doelen stel je jezelf en hoe kom je er?

Sessie 6: Toegewijd handelen: je eigen waarden als doel maken het makkelijker om focus te houden.

Toch liever individueel aan de slag? Ook dit kan!  
Wij werken graag een oplossing op maat voor je uit.

### Inbegrepen

Een individuele intake  
6 groepssessies van 2,5 uur

### Resultaat

- Je hebt weer (ver)binding met jouw persoonlijke koers
- Gemakkelijker een probleem of klacht aanpakken
- Eigen regie in je handelen
- Je grenzen leren bewaken
- Beter omgaan met stress
- Meer persoonlijke veerkracht genereren
- Meer werkgeluk ervaren

Competenties | Drijfveren | Talenten | Mens als waardekapitaal

amplitia

Daniëlle Klerken: 06 - 21 60 63 68 | danielle@amplitia.nl  
Edmée Verstraelen: 06 - 50 25 45 00 | edmee@amplitia.nl  
Guido Boosten: 06 - 15 13 92 74 | guido@amplitia.nl

