

# Masterclass ACT - Parkeer je Piekerverstand

## Moeiteloos loskomen van gedachten



*Ons piekerverstand maakt soms overuren. Herken je dat? Ons brein is een fantastische verhalenverteller, die continu vergelijkt, oordeelt, evalueert, bekritiseert en fantaseert. Ons brein produceert nu eenmaal gedachten. Wel 50.000 per dag! Als we onze gedachten te serieus nemen, gaan we piekeren. En kom daar maar weer eens vanaf.*

80 procent van onze gedachten is negatief geladen. We zijn gewend om de inhoud van gedachten te veranderen, en negatieve gedachten om te denken naar positieve gedachten. Van 'dit gaat me nooit lukken' naar 'ik kan het!'. Dat kost veel energie. Want iedere keer dat een negatieve gedachte opkomt en bezit van je neemt, zijn je hersenen aan het werk om de positieve daar tegenover te stellen. En dat is hard werken!

### Waarom moeilijk doen als het makkelijk kan?

Zing je belemmerende gedachten eens op bijvoorbeeld 'lang zal ze leven'. Of spreek ze op verschillende toonhoogten uit. Beetje gekke oefening? Zeker! Maar met groots effect. Je zult merken dat je negatieve gedachte nauwelijks meer opkomt. En als hij opkomt, is de lading ervan af. Dat geeft ruimte in je hoofd. *Defuseren* heet dat. Het gaat erom onplezierige gedachten te zien zoals ze werkelijk zijn - alleen maar woorden - en de strijd ertegen te staken. Zo maak je je los van nutteloze denkprocessen, zodat je je aandacht op leukere zaken kunt richten.

Defuseren is een krachtig instrument uit ACT: Acceptance and Commitment Therapy. ACT gaat over psychologische flexibiliteit, loskomen van gedachten en gevoelens, uit je gewoontepatronen stappen en handelen in lijn met je waarden.

Wil je defusietechnieken leren toepassen voor jezelf of in de begeleiding van anderen? Schrijf je in voor de Masterclass 'Parkeer je Piekerverstand', en kom moeiteloos los van gedachten met verrassende oefeningen. Hoe fijn is dat!

- Data 2020:** 12 februari, 15 april, 7 oktober, 18 november: 13.00 – 17.00, 19 juni: 9.00 – 13.00
- Locatie:** The Colour Kitchen, Prinses Christinalaan 1, Utrecht
- Prijs:** € 245,- exclusief btw, inclusief handleiding werkvormen.
- Informatie:** Anders Eigen, Annette Aarts, 06 – 21 555 285, annette@anderseigen.nl
- Deelnemers:** maximaal 12
- Accreditatie:** OOA, NOBCO, Hobeon, BA&O, NvVA, Registerplein, ADAP, LVSC
- Inschrijven:** [www.anderseigen.nl/mentale-flexibiliteit](http://www.anderseigen.nl/mentale-flexibiliteit)

## Masterclass ACT - De winst van controleverlies



Ons brein houdt van controle; dat is evolutionair zo bepaald. Daarmee voelen we ons veiliger, omdat we denken onszelf te kunnen behoeden voor vervelende situaties in de toekomst. Dat is helaas een illusie. Het leven is te complex en veranderlijk om te voorspellen en ontvouwt zich vaak anders dan we voor ogen hebben. Er controle over proberen te krijgen kost je

veel energie en geeft onnodig leed. Laat je verrassen door wat er op je pad komt als je vaker durft los te laten. En ervaar het gemak van met de stroom van het leven meebewegen. Als je de touwtjes wat meer laat vieren verlos je jezelf van verspilde energie, ergernissen en stress. En... niet alleen jij, maar ook je omgeving heeft daar baat bij. Winst voor iedereen!

### *Als je de controle loslaat, gebeuren er de mooiste dingen*

In deze masterclass breng je jouw 'regels' en controlestrategieën in kaart en kijk je welke je wilt loslaten. Je ervaart ook wat er gebeurt als je de realiteit omarmt zoals deze is. Hierdoor ontstaat er meer ruimte voor dat wat voor jou belangrijk is, en gaat de energie weer stromen. Zo leer je om koersvast te handelen in lijn met dat wat voor jou belangrijk is.

We werken in deze masterclass met verrassende werkvormen uit de Acceptance and Commitment Therapy (ACT). ACT is wetenschappelijk bewezen effectief en gaat over mentale flexibiliteit, loskomen van gedachten en gevoelens, uit je gewoontepatronen stappen en handelen in lijn met je waarden en verlangens. Wil je de ACT werkvormen inzetten voor jezelf of in de begeleiding van anderen? Schrijf je in voor de Masterclass 'De winst van controleverlies':

- Data 2020:** 29 januari, 4 november 13.00 – 17.00 uur, 15 mei 9.00-13.00 uur
- Locatie:** The Colour Kitchen, Prinses Christinalaan 1, Utrecht
- Prijs:** € 245,- exclusief btw, inclusief handleiding werkvormen.
- Informatie:** Anders Eigen, Annette Aarts, 06 – 21 555 285, [annette@anderseigen.nl](mailto:annette@anderseigen.nl)
- Deelnemers:** maximaal 12
- Accreditatie:** OOA, BA&O, Hobeon, Nvva, Registerplein, ADAP, LVSC
- Inschrijven:** [www.anderseigen.nl/mentale-flexibiliteit](http://www.anderseigen.nl/mentale-flexibiliteit)

## Masterclass ACT - Leef je waarden



Je staat er niet dagelijks bij stil, maar weet jij wat je kernwaarden zijn? Wanneer je weet wat voor jou echt waardevol en belangrijk is, kun je in de waan van de dag ook gemakkelijker koers houden. Waarden geven richting aan ons handelen, aan hoe we in het leven willen staan. Zonder je waarden in het vizier kun je je stuurloos voelen, en moeilijk je weg weten te vinden in de mogelijkheden die je tot je beschikking hebt. Dan bestaat de kans dat je je

laat leiden door je omgeving, economische omstandigheden of wat anderen belangrijk vinden. Zo kunnen we onbewust van onze waarden afraken. En dat geeft onrust en onvrede.

In deze masterclass sta je stil bij jouw waarden en onderzoek je in hoeverre je deze ook daadwerkelijk leeft. Je ervaart welke waarden je meer zou willen leven, en hoe je deze als een kompas in jouw dagelijks leven kan verankeren. Zo kun je koersvast handelen in lijn met wat voor jou belangrijk is, zonder afgeleid te worden door hinderlijke gedachten als *'ja maar, wat nou als...had in niet beter...'*

We werken in deze masterclass met werkvormen uit Acceptance and Commitment Therapy (ACT). ACT is wetenschappelijk bewezen effectief en gaat over mentale flexibiliteit, loskomen van gedachten en gevoelens, uit je gewoontepatronen stappen en handelen in lijn met je waarden en verlangens. Wil je de ACT werkvormen op het gebied van 'leven naar je waarden' inzetten voor jezelf of in de begeleiding van anderen? Schrijf je in voor de Masterclass:

**Data 2020:** 18 maart 13.00 – 17.00 uur, 25 september: 9.00 – 13.00 uur

**Locatie:** The Colour Kitchen, Prinses Christinalaan 1, Utrecht

**Prijs:** € 245,- exclusief btw, inclusief handleiding werkvormen.

**Informatie:** Annette Aarts, 06 – 21 555 285, [annette@anderseigen.nl](mailto:annette@anderseigen.nl)

**Deelnemers:** maximaal 12

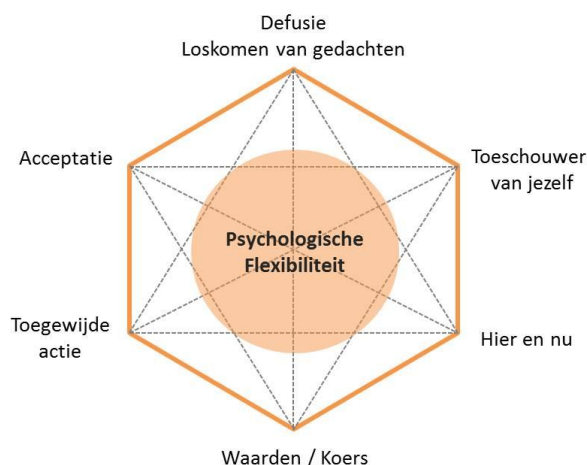
**Accreditatie:** OOA, BA&O, Nvva, Registerplein, ADAP, LVSC

**Inschrijven:** [www.anderseigen.nl/mentale-flexibiliteit](http://www.anderseigen.nl/mentale-flexibiliteit)

## Masterclasses ACT

ACT, Acceptance and Commitment Therapy, behoort tot een nieuwe veelbelovende ontwikkeling in de (cognitieve) gedragstherapie. ACT versterkt de mentale flexibiliteit en vitaliteit, het loskomen van gedachten en gevoelens, uit je gewoontepatronen stappen en handelen in lijn met je waarden. ACT is wetenschappelijk bewezen effectief en breed inzetbaar in training en coaching.

In deze serie van 3 masterclasses voor professioneel begeleiders is de essentie van ACT compact samengebundeld. In deze masterclasses wordt - theoretisch onderbouwd - gericht gewerkt met effectieve, verrassende werkvormen en oefeningen, die professionals vervolgens zelf toe kunnen passen in de begeleiding van cliënten.



De ACT masterclasses kunnen afzonderlijk van elkaar worden gevolgd. De gemiddelde beoordeling van deelnemers is een 8,5. Kijk voor meer informatie op [www.anderseigen.nl/mentale-flexibiliteit](http://www.anderseigen.nl/mentale-flexibiliteit).

In de masterclasses wordt gericht gewerkt met de 6 pijlers van ACT, weergegeven in de figuur.

**Annette Aarts** De masterclasses worden gegeven door drs. Annette Aarts, gedragswetenschapper. Zij draagt als trainer, coach en opleider bij aan de ontwikkeling van mensen, teams in organisaties en professionals. Daarbij werkt zij aan bewustwording van gedrag, onderliggende drijfveren, ontwikkeling van nieuwe gedragspatronen, persoonlijk leiderschap. Vanuit het gedachtegoed van ACT werkt zij aan het versterken van de mentale flexibiliteit en vitaliteit van mensen. Opdrachtgevers zijn ondermeer: Ministerie van Buitenlandse Zaken, Provincie Gelderland, Gemeente Zwolle, Gemeente Utrecht, GGNet, GGD Noord en Oost Gelderland, Randstad, Generali, Rabobank, Zorgdomein. Kijk voor meer informatie op [www.anderseigen.nl](http://www.anderseigen.nl).

