



Trainingen

Your Healthy Mind biedt verschillende trainingen aan om jouw mentale gezondheid te verbeteren. Leer flexibel omgaan met moeilijke gedachten, gevoelens en omstandigheden in zes sessies van elk twee uur.

De online trainingen zijn bedoeld voor iedereen met geen of milde (mentale) klachten en graag persoonlijk willen ontwikkelen.

De trainingen zijn persoonlijk, praktisch en ervaringsgericht, onder begeleiding van ACT Master Professionals.

Bekijk de volgende trainingen, meld je aan via de website en reserveer jouw plek!



Henry & Sanne

Training 'Mentaal Fit & ACT'

Word en blij mentaal fit

Acceptance and Commitment Training,
waarbij je flexibel leert omgaan met moeilijke gedachten, gevoelens en omstandigheden.
Dit met als resultaat dat jij stress kan verminderen en voorkomen, zodat jij mentaal fit bent.

Sessie 1 Mentale vitaliteit & Stress

- Start van de training
- Fasen van mentale vitaliteit en stress
- Stresscurve gedurende een dag
- Leer onthaasten voor meer mentale rust

Sessie 2 Energiebalans & Acceptatie

- Onderzoek jouw energieniveau
- Ontdek jouw energiegevers en -vreters
- Weerstand en verlangen
- Verschil tussen pijn en lijden

Sessie 3 Acceptatie & Defusie

- Copingstrategieën controle en vermijding
- Korte en lange termijn beloning
- Verschil tussen fusie en defusie
- Jouw verstand (h)erkennen

Sessie 4 Defusie & Hier en Nu

- Defuseren van jouw verstand
- Regels van jouw verstand (doorbreken)
- Mindfulness beoefenen
- Leren observeren met alle zintuigen

Sessie 5 Jezelf observeren & Waarden

- Van perspectief wisselen
- Zelfcompassie vergroten
- Gedragsverandering in de praktijk
- Jouw kernwaarden ontdekken

Sessie 6 Waarden & Toegewijd handelen

- Kernwaarden van jouw verstand
- Alle ACT vaardigheden leren toepassen
- Hoe nu verder na de training?



Meer informatie

Begeleiding in kleine groepen, door twee ACT Master Professionals
Online training, in zes sessies van elk twee uur
In elke sessie wordt er aandacht besteed aan mentale vitaliteit en stress
Toegang tot online leeromgeving van E-Health
Gratis boek 'Uit Liefde Voor Jezelf' t.w.v. €24,95

Persoonlijk, praktisch en effectief!

Henry & Sanne

Training 'Hoogsensitiviteit & ACT'

Maak van hoogsensitiviteit jouw kracht

Acceptance and Commitment Training,
waarbij je flexibel leert omgaan met moeilijke gedachten, gevoelens en omstandigheden.
Dit met als resultaat dat jij hoogsensitiviteit tot jouw kracht maakt.

Sessie 1 Hoogsensitiviteit

- Start van de training
- Hoogsensitieve verstand: Waarneming, diepgaande verwerking, empathie, sociale check, optimale optie en overprikkeling

Sessie 2 Energiebalans & Acceptatie

- Onderzoek jouw energielevel
- Ontdek jouw energiegevers en -vreters
- Weerstand en verlangen
- Verschil tussen pijn en lijden

Sessie 3 Acceptatie & Defusie

- Copingstrategieën controle en vermijding
- Korte en lange termijn beloning
- Verschil tussen fusie en defusie
- Jouw verstand (h)erkennen

Sessie 4 Defusie & Hier en Nu

- Defuseren van jouw verstand
- Regels van jouw verstand (doorbreken)
- Mindfulness beoefenen
- Leren observeren met alle zintuigen

Sessie 5 Jezelf observeren & Waarden

- Van perspectief wisselen
- Zelfcompassie vergroten
- Gedragsverandering in de praktijk
- Jouw kernwaarden ontdekken

Sessie 6 Waarden & Toegewijd handelen

- Kernwaarden van jouw verstand
- Alle ACT vaardigheden leren toepassen
- Hoe nu verder na de training?

Meer informatie

Begeleiding in kleine groepen, door twee ACT Master Professionals
Online training, in zes sessies van elk twee uur
In elke sessie wordt er aandacht besteed aan het thema hoogsensitiviteit
Toegang tot online leeromgeving van E-Health
Gratis boek 'Uit Liefde Voor Jezelf' t.w.v. €24,95

Persoonlijk, praktisch en effectief!



Henry & Sanne

