



## ONDERWERP

De reeks “Bouwstenen voor een evenwichtig leven” omvat 8 avondsessies van telkens ongeveer twee uur.

Tijdens het eerste deel leer je hoe je “mindful” in het leven kunt staan, m.a.w. hoe je je aandacht kunt richten op de realiteit van het moment, om die beter te leren herkennen en accepteren.

Negatieve gedachten kunnen psychisch onwelbevinden in stand houden. Inzicht in de band tussen gevoelens, gedachten en gedrag doet ons beter omgaan met deze negatieve gedachten.

Op een interactieve manier wordt dit inzicht gecreëerd in onze denkpatronen. In groep wordt er stil gestaan bij hoe we neutrale tot positieve gedachten kunnen nastreven.

In het tweede deel van de reeks bouwen we hierop verder. Centraal staat dan het thema: Hoe kan je beter opkomen voor jezelf zonder een ander te kwetsen? Hoe kan je adequaat uiting geven aan wat er in je leeft? De klemtoon hierbij ligt in grote mate op het trainen van assertieve vaardigheden. In de sessies wordt hiertoe een vijfstappenplan voor een assertieve reactie aangeboden. Dit vijfstappenplan biedt kapstokken om je op je eigen maat beter te leren uiten. Verder wordt er gewerkt a.d.h.v. oefeningen, die zowel tijdens de sessies als tussen de bijeenkomsten door in de praktijk gebracht worden.

Elke deelnemer ontvangt een gedetailleerde werkmap. Hierin zijn een samenvatting van elke sessie, voorbeelddoefeningen en notitieruimte terug te vinden.

## DOELGROEP

Deze vorming/training richt zich tot iedereen die zich wil trainen in denken, aandacht en assertiviteit, om dit in de gewone dagdagelijkse situaties van zijn eigen leven toe te passen: werk, gezin of relatie, vriendenkring, ...

Het aantal inschrijvingen is beperkt. Voorafgaandelijk kennismakingsgesprek is vereist.

Mensen met een hulpvraag omtrent specifieke psychische problemen, die minder rechtstreeks verband houden met het denken en assertiviteit, verwijzen we graag naar andere kanalen om hun hulpvraag te beantwoorden.

- ☐ *'Leerrijk!'*
- ☐ *'De cursus is de moeite waard en heeft me kracht gegeven.'*
- ☐ *'Ik kan nu mijn eigen gedachten corrigeren en tot een goede boodschap komen.'*
- ☐ *'Zeer bruikbaar voor veel mensen. Het is vlot toepasbaar. Je hebt het in eigen handen.'*
- ☐ *'Deze cursus vormt een meerwaarde voor de streek.'*
- ☐ *'De cursus gaf bijna onmiddellijk een goed gevoel.'*
- ☐ *'Ik vind het goed dat er eerst aandacht wordt besteed aan het denken en dan pas aan assertiviteit. Ook zeer goed is dat er voor elk luik een aparte lesgever is, voor de afwisseling en de andere invalshoeken.'*
- ☐ *'Het doet deugd dat de lesgever tijd neemt om te luisteren en aandacht schenkt aan onze vragen en problemen.'*
- ☐ *'Boeiend!'*
- ☐ *'Ik ben heel lovend over de organisatie. We kregen een goede, bondige cursus in een mooie map en konden telkens genieten van een drankje.'*
- ☐ *'De cursus is voor mij in het geheel geslaagd. Ik wil het even samenvatten: ik zocht evenwicht in mijn leven en heb die gevonden, dankzij deze cursus. Hartelijk dank!'*

## ENKELE IMPRESSIES VAN CURSISTEN

## TRAINERS

Deze groepstraining wordt geleid door:

- ☐ Ivan Adriaen,  
Licentiaat klinische psychologie - gedragstherapeut.  
Middenkader patiëntenzorg
- ☐ Anne-Sophie Dupuis,  
Licentiaat klinische psychologie - gedragstherapeut