



HERBERG HEEMSKERK

ACT- COACHING

DOEL

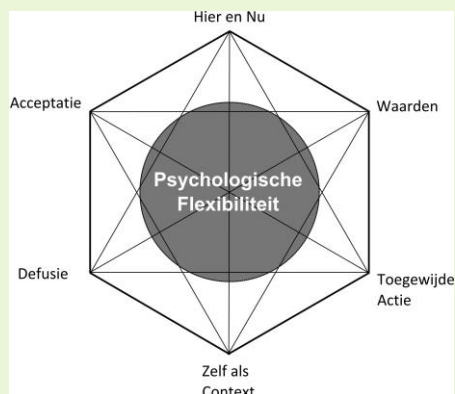
Het overkoepelende doel van de ACT methodiek, is om flexibel in het leven te staan. In ACT kijk jij samen met je coach of jouw gedrag je dichterbij brengt naar datgene wat voor jou persoonlijk belangrijk is in het leven. En welke vaardigheden nodig zijn om dat te bereiken. Al doende leer je. We doen het samen en stapsgewijs.

RESULTAAT

Persoonlijke veerkracht en het vermogen om flexibel om te gaan met de lastige dingen in het leven. Jij leert te doen wat bij jou past, zodat je je energie kunt blijven investeren in de dingen die jij belangrijk vindt.

KERN VAN ACT

Word bewust, ontspan en kom in actie.



TWEE SUBDOELEN ZES KERNPROCESSEN

Acceptance

- ❖ Uitnodigen van en ruimte maken voor vervelende gedachten, gevoelens en omstandigheden (Acceptatie)
- ❖ Afstand nemen- en loskomen van moeilijke gedachten (Defusie)
- ❖ Op een andere manier naar jezelf kijken en een meer flexibele relatie met jezelf creëren (Zelf als context)
- ❖ In contact komen met het hier-en-nu (Mindfulness)

Commitment

- ❖ Stilstaan bij wat jij echt belangrijk vindt (Waarden)
- ❖ Opnieuw investeren in jezelf en de dingen die er echt toe doen voor jou (Toegewijd handelen)

WERKWIJZE

Jij staat centraal

In ACT coaching ligt de focus op jou én wat belangrijk is voor jou. Welke vaardigheden heb jij nodig, waardoor -wat jij doet- beter aansluit bij jezelf en bij jouw eigen levensdoelen. ACT richt zich niet op wat de omgeving van jou verlangt. ACT laat jou ontdekken wat jij echt belangrijk vindt en hoe je dat na kunt streven.

Aanvaarden

Je leert ongemakken van het leven te aanvaarden. Niet omdat deze zo leuk zijn, maar omdat je niet wilt dat ze nog meer ruimte gaan innemen. ACT helpt je handig met problemen om te gaan, zodat je niet vastloopt. Je kunt je dan bezig blijven houden met wat jij leuk en waardevol vindt.

Doelgerichte actie

De ACT methodiek richt zich op doelgericht gedrag. We werken met metaforen en praktische ervaringsgerichte oefeningen. Je ervaart welke technieken voor jou het meest passend zijn. Je gaat ervaren welk van jouw acties helpend zijn, om dichterbij jouw doelen te komen.

En nu ga ik doen wat goed is voor mij....

Met veerkracht en flexibiliteit voorkom je dat je leven in het teken staat van problemen die je tegenkomt op je pad. Hoe uitdagend, druk, lastig, spannend of vol jouw leven ook is....Je laat je niet meer tegenhouden om de dingen te doen, die jij echt belangrijk vindt. Je kunt ACT inzetten gericht op klachten, of gericht op persoonlijke ontwikkeling.

CONTACT

HERBERG HEEMSKERK COACHING & ONT-MOETEN

Ontdekgesprek- Coach traject-
Losse gesprekken

Marjan van den Haak

06-21471895

herbergheemskerk@gmail.com

