



ACT of Acceptance and Commitment Therapy is ontwikkeld door drie Amerikaanse psychologen en sinds juli 2010 is ACT erkend als een effectief bewezen coachingstherapie.

Bij ACT wil men leren om de strijd, het eindeloze gevecht met onze vervelende gedachten, emoties en lichamelijke klachten te stoppen.

Men streeft naar psychologische flexibiliteit.

Met andere woorden, leren meer je aandacht te richten op dingen die je echt belangrijk vindt (waarden).

ACT gaat ervan uit dat het eindeloze gevecht ten koste gaat van je vitaliteit en een waardevol leven.

Om de psychologische flexibiliteit te vergroten richt ACT zich op 6 kernprocessen

- \* **Acceptatie:** het gevecht stoppen en de vervelende gedachten, gevoelens en sensaties er laten zijn.
- \* **Defusie:** Loskomen van je gedachten, zodat deze je minder snel zullen raken.
- \* **Zelf als Context:** jezelf leren bekijken vanop een afstand (het observerende zelf).
- \* **Hier en Nu:** In contact komen met het hier en nu.
- \* **Waarden:** Ontdekken wat voor je er echt toe doet in het leven.
- \* **Toegewijd Handelen:** Dingen gaan ondernemen op basis van je waarden.

In deze workshops leren we werken met de basis van dit concept.