

Voluit Leven

Een training in levenskunst

Geef mij

De kracht om te veranderen wat ik kan veranderen

De moed om te verdragen wat ik niet kan veranderen

De wijsheid om het verschil te zien.

Teresa van Avila (1515 - 1582)

Voluit Leven

Ieder mens zit regelmatig niet lekker in zijn vel: we zijn somber, we voelen ons gespannen of leeg, we drinken te veel, we voelen ons vermoeid of onzeker, etc. Deze klachten zijn vervelend, ze belemmeren ons: ze staan ons geluk in de weg. Daarom doen we er van alles aan om deze gevoelens niet te ervaren en er vanaf te komen. Wetenschappelijk onderzoek laat echter zien dat deze houding ons psychisch leed juist kan versterken en ons steeds minder flexibel maakt. In de training “Voluit leven” leert u nieuwe manieren om met psychische pijn om te gaan. Het resultaat is dat u meer vanuit uw hart en bewuster gaat leven en uw leven snel bevredigender wordt.

Voor wie?

De training Voluit leven is bedoeld voor volwassenen die last hebben van bijvoorbeeld: gespannenheid, somberheid, angst, vermoeidheid, pijn verslavingsgedrag, gevoel van leegte, zelfkritiek. De training is bedoeld voor mensen die zich niet meer belemmerd willen voelen door deze klachten en een meer waardevol en bevredigend leven willen leiden. Kortom: mensen die weer voluit willen leven.

Werkwijze

In deze training leert u:

- Wat voor u waardevol is
- Hoe u uw waarden als kompas in uw leven kunt gebruiken
- Wat psychisch leed veroorzaakt
- Milder te worden naar uw negatieve emoties of pijn
- Minder in onbewuste patronen te leven door opmerkzaamheid waardoor keuzevrijheid ontstaat.
- Het verschil tussen ‘doen’ en ‘zijn’.
- Hoe u zelf kunt bijdragen aan een bevredigender leven
- Onderscheiden wanneer controle wel en niet werkt.
- Minder te oordelen over uzelf en anderen.

In de training wordt onder andere gebruik gemaakt van mindfulness- en ACT (Acceptance Commitment Therapy)- technieken. Om voldoende van de training te kunnen profiteren is het belangrijk dat u regelmatig en zelfstandig met de aan u aangeboden stof en opdrachten aan de slag gaat.

Data, tijden, locatie en kosten

De groep bestaat uit 8 wekelijkse bijeenkomsten van twee uur. De cursus wordt zowel overdag als 's avonds aangeboden. De locatie is gebouw RijnVeste van GGZ Leiden, Albinusdreef 7 te Leiden. Het gebouw is gemakkelijk te bereiken met het openbaar vervoer en er is voldoende parkeergelegenheid.

Aanmelden

U heeft geen verwijzing van uw huisarts nodig. Voorafgaand aan de cursus krijgt u een adviesgesprek. Samen met u kijken wij wat uw klachten zijn en of de cursus bij u past. Tijdens het gesprek krijgt u ook aanvullende informatie en kunt u uw vragen stellen.

Informatie en aanmelding

Voor meer informatie en om u aan te melden voor een kennismakingsgesprek kunt u contact opnemen met:

Preventie GGZ Leiden:

T: (071) 890 81 69

E: preventie@ggzleiden.nl

W: www.ggzleiden.nl/preventie

Voluit Leven

Een training in levenskunst

GGZ Leiden en omstreken

Preventie GGZ Leiden

Albinusdreef 7, Leiden

Postbus 750, 2300 AT Leiden

Tel. (071) 890 81 00

Fax. (071) 890 81 01

April 2010