



EMBRACING CHANGE PROGRAMMA

elke verandering brengt nieuwe kansen

docenten:

Christel De Jonghe: NLP Master, ACT therapeut, Midlife Coach

Greet Waegeman: NLP Master, Hart Coherentie Coach

Onze workshops steunen op evidence-based coachingstechnieken uit ACT (Acceptance and Commitment Therapy) en NLP (Neurolinguïstisch programmeren).

We gaan aan de slag met praktische oefeningen om je inzicht te laten krijgen in je gedachtenpatronen en controlestrategieën.

Hoe kan je al wat verandert omzetten in de daadkracht voor een rijk en zinvol leven.

ZATERDAG 2 APRIL

kennismaking

oefening rond verandering: de tijd vooruitspoelen

wat is er veranderd in je leven

wat wil je doen? wat houdt je tegen?

het ACT kwadrant

lunch

eerste zuil ACT : het concept van jezelf

het bewuste, descriptieve en observerende zelf

metafoor + oefeningen

controle strategieën korte uitleg => taak die je meeneemt voor de volgende sessie

ZATERDAG 16 APRIL

bespreking controle strategieën

creatieve hopeloosheid

oefeningen rond kosten/baten controle strategieën

lunch

tweede en derde zuil ACT: oefeningen rond het concept dat je maakt over de toekomst

acceptatie

circle of Life => taak die je meeneemt voor de volgende sessie

ZATERDAG 14 MEI

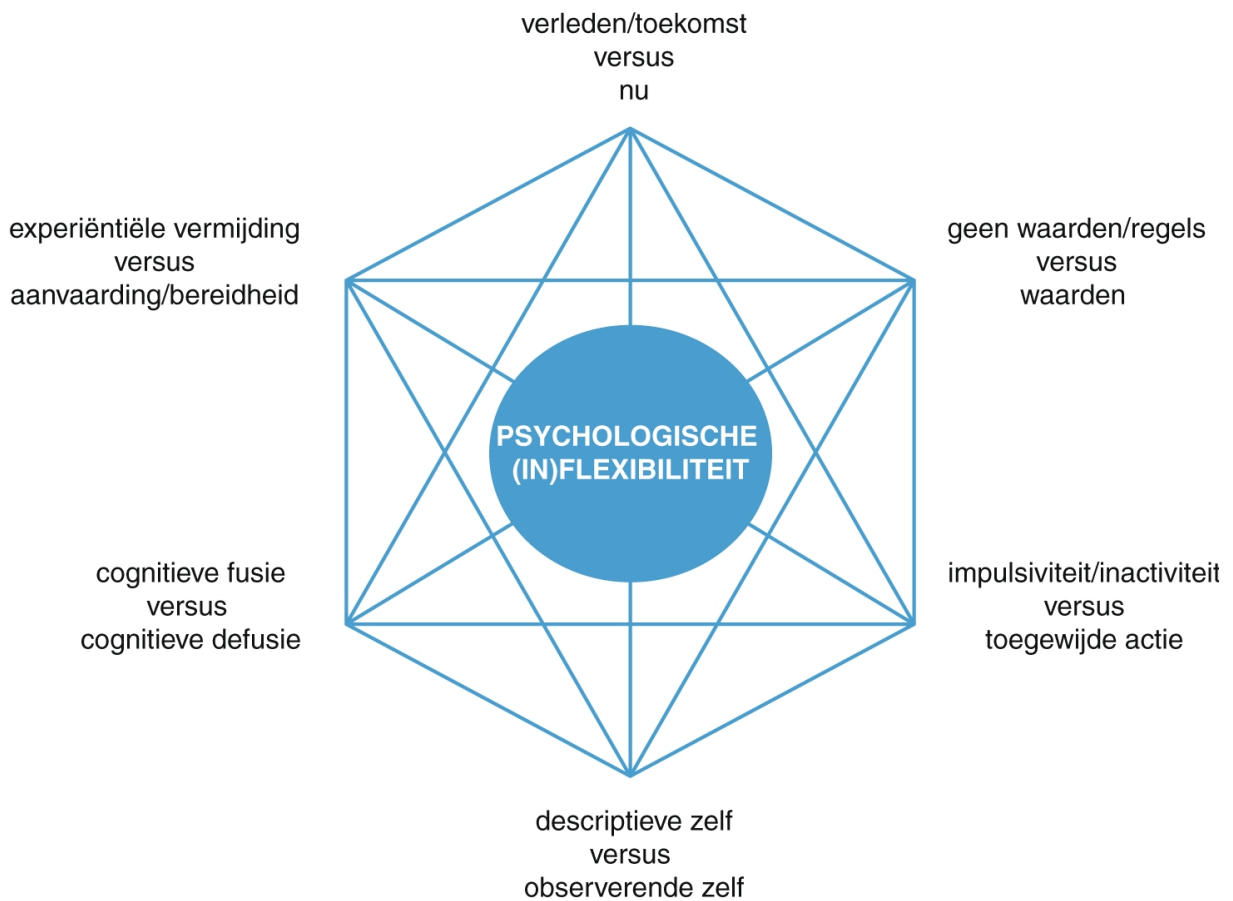
Circle of Life: wat vind je belangrijk in elk levensgebied

op zoek naar je kernwaarden

invulling kernwaarden bij wat er voor jou verandert

lunch

de zuilen van ACT en hoe je ze kan toepassen bij elke verandering in je leven



Begrip psychologische flexibiliteit als kapstok om je plannen vorm te geven,
(terug) vertrouwen te vinden en stappen te zetten naar een waarde geleid leven.

We sluiten af met het geschenk.