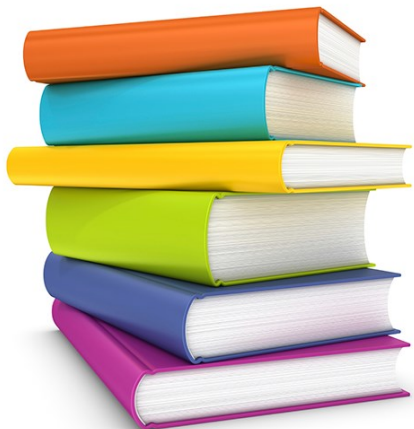


Als je verder wilt lezen

- *Dit wordt jouw jaar*
Ben Tiggelaar
- *Verademing*
Bram Bakker en Koen de Jong
- *Blijf beter*
Bram Bakker
- *Proef. Mindful eten, mindful leven*
Thich Nath Hanh
- *De kunst van Kaizen*
Robert Maurer
- *De mooie voedselmachine*
Giulia Enders
- *Time to Act!*
Gijs Jansen
- *Omarm jezelf*
Gijs Jansen



Investering

- De kosten kunnen soms vergoed worden door de zorgverzekeraar. Infomeer je vooraf!
- Voor de groepsbijeenkomsten betaal je 6 x €40,- = €240,-
- Voor het voorgesprek en het eindgesprek betaal je 2 x €80,- aan Corinne of Nathalie
- In totaal bedraagt de cursus dus €400,- waarvan je mogelijk een terugkrijgt via de zorgverzekeraar.



Contact

Voor meer informatie over deze training kun je informatie opnemen met:
Corinne via www.deregieterug.nl
Nathalie via www.oefentherapiebroekpolder.nl



Leefstijltraining:

De SMAAK te pakken!

Corinne de Beer
Gezondheidszorgpsycholoog

Nathalie Sengers-Twisk
Psychosomatisch oefentherapeut Mensendieck



Leefstijltraining 'De SMAAK te pakken'

Deze leefstijltraining is bedoeld voor mensen die willen kiezen voor een gezonde leefstijl en de regie over hun leven terug willen nemen. Iedereen heeft wel een hinderlijke gewoonte. Je weet dat die niet goed voor je is en je hebt al eerder geprobeerd die te veranderen.

Deze training helpt je de draad weer op te pakken, waar het voorheen haperde. Zodat je weer de SMAAK te pakken krijgt van gezonde gewoontes.

- **S** – spelenderwijs succes behalen
- **M** – mogen ontdekken, mogen leren
- **A** – hulp aanvaarden, elkaar helpen
- **A** – op een andere manier actief leren zijn
- **K** – de kunst van de kleine stapjes

Jouw doel voor de training

Elk doel is goed, mits het past bij **BRAVO**:

- **B**: meer bewegen, bijv. 10 min. wandelen per dag, drie keer per week mindful joggen
- **R**: niet roken
- **A**: minder of geen alcohol
- **V**: voeding (afvallen, minder of gezonder eten)
- **O**: ontspanning (huis beetje bij beetje opruimen, stoppen met piekeren of perfectionisme)



Wat gaan we doen?

In 6 bijeenkomsten van 2 uur ga je met een groep van maximaal 8 personen aan de slag. Je hebt een voorgesprek en een eindevaluatie met de trainers. Je krijgt een werkboek mee.



Onderdelen van de training zijn onder andere:

- Focussen op het eindplaatje: wat wil je, wat maakt je gelukkig, wat zijn je kernwaarden?
- Vaststellen van een positief en haalbaar doel
Uitlokkende triggers en gedachten leren herkennen en aanpakken
- Oefenen om in het 'hier-en nu' te leven, aandacht te leren hebben voor het moment
- Leren om bewust te kiezen in plaats van impulsief te handelen
- Van moeten naar mogen: ontspannen, spelen, blij zijn, je uiten, genieten. Oftewel: je beloningssysteem anders instellen
- Omgaan met uitglijders; handige hulpmiddelen om spanning- en onrustgevoelens te verdragen
- Terugvalpreventie

Begeleiders

De groepstraining wordt begeleid door Corinne de Beer, Gezondheidszorgpsycholoog en Nathalie Sengers-Twisk, geregistreerd psychosomatisch oefentherapeut Mensendieck en leefstijladviseur.

Aanpak en achtergrond

De training is gebaseerd op de klinische en praktijkervaringen van de trainers. Deze is *evidence en practise based* vanuit de Gezondheidspsychologie. De werkvormen zijn ontleend aan EMDR, cognitieve therapie, Mindfulness, Acceptance and Commitment Therapy en Motivational Interviewing.

