

ACT on Life

Agir pour une vie pleine de sens !

www.act-on-life.be



Gérer ses émotions et agir : pleine conscience et ACT

En quoi consiste cette formation ?

Cette formation vise à vous apprendre à réduire l'impact des pensées et des émotions qui « n'aident pas » (par exemples, inquiétudes, baisse de l'humeur, doutes et irritations) afin d'augmenter globalement votre bien-être psychologique mais également votre efficacité dans différents domaines de vie (par exemple : au travail, dans vos relations, votre pratique sportive). Elle vise également à vous aider à clarifier vos buts et valeurs de vie les plus importantes, à les poursuivre de manière plus efficace. Vos capacités de concentration et d'attention sont également susceptibles de s'améliorer.

Cette formation se base sur certaines des dernières compétences et techniques scientifiquement fondées : la pleine conscience (mindfulness) et la thérapie (ou l'entraînement à) de l'acceptation et de l'engagement (ACT pour Acceptance and Commitment Training/Therapy).

Qui peut en bénéficier ?

Toute personne désireuse d'apprendre à prêter une attention soutenue à elle-même, de mieux se connaître et en mesure de consacrer entre les séances un minimum d'exercices en plus des séances hebdomadaires de groupe.

Il est aussi nécessaire de remplir un questionnaire (anonyme et destiné à la recherche) et de nous le remettre avant la première séance.

Les participants s'engagent à participer à la totalité des séances et à pratiquer les exercices quotidiens prévus dans le programme.

Avant de s'inscrire, il est **obligatoire** d'assister à la séance d'information de groupe (gratuit) qui aura lieu le **Mardi 7 janvier 2014 à 19h (+ou- 1h)**. Nous contacter en cas d'empêchement.

Quand ?

Le cycle se déroulera en 3 séances de 18h à 21h aux dates suivantes : lundi 3 février, 10 février et 10 mars 2014.

Où ?

Sport Village (salle du bâtiment du haut). Parking gratuit disponible.
Vieux Chemin de Wavre 117, 1380 Ohain
www.sportvillage.be

Quel est le prix ?

95 euros. Nombre de places limité.

L'inscription est effective à partir du moment où le paiement est effectué. Celui-ci doit être fait avant le début du groupe en espèce ou par virement. Ceci sans exception. Il n'est pas possible de payer à la séance ni d'être remboursé. Le prix vaut pour l'ensemble des séances. Il est possible de s'inscrire à la fin de la séance d'information.

Comment nous contacter ?

Par téléphone au +32 (0) 486 24 33 97 ou par courrier électronique à l'adresse christ.dierickx@hotmail.be

Qui seront les animateurs ?

Christophe Dierickx et Christophe de Neckere. Tous les deux sont psychologues psychothérapeutes, collaborent avec des universités (Ulg, ULB), ont été formés dans différents pays d'Europe ainsi qu'aux Etats-Unis. Ils donnent des formations en entreprise (ex : Colruyt, OTAN, ...) et sont co-auteurs d'un livre collectif: « Pleine conscience et acceptation » paru en décembre 2011 chez DeBoeck. Christophe Dierickx a aussi traduit le livre : "Mindfulness : La pleine conscience pour les ados" du Dr David Dewulf paru en 2012 chez DeBoeck.

« La meilleure façon de prendre soin du futur est de prendre soin du présent maintenant. » Jon Kabat-Zinn