

# JE ~~MOET~~ NIKS

## Praktische cursus voor mentale fitheid

Succesvol veranderen begint bij het trainen van je brein!

De Je Moet Niks-cursus richt zich op het ontwikkelen van de mentale fitheid en blijvende gedragsverandering. Het biedt een toegankelijke en doeltreffende methodiek aan mensen die ontevreden zijn met hun huidige levensstijl, niet lekker in hun vel zitten, beter willen leren omgaan met interne en externe ongemakken, meer grip en controle willen over hun werk-privé balans, hun mentale en fysieke gezondheid willen verbeteren of zich persoonlijk willen ontwikkelen.

### Hoe ziet de cursus eruit?

- Online cursus van zes praktische modules + 1 bonusmodule
- Vijf persoonlijke gesprekken met een Je Moet Niks-trainer
- Toegang tot onze online community



### Mentale fitheid als competentie

Als het gaat om gedragsverandering zien we steeds dezelfde patronen. We weten het allemaal wel, maar we doen het niet. We vallen terug in oud gedrag. Dit heeft niets te maken met een gebrek aan kennis of wilskracht, maar dat wij als mens cruciale vaardigheden missen om met weerstand om te gaan.

“Ik ben Heidi Stiegelis, psycholoog, gepromoveerd in de Medische Wetenschappen en ontwikkelaar van Je Moet Niks. Mijn missie is om mensen te begeleiden naar een waardevol leven waarbij zij bewuster keuzes maken en beter voor zichzelf zorgen.”

Je Moet Niks is ontwikkeld op basis van de meest recente inzichten uit Acceptance & Commitment Training (ACT), de positieve psychologie en de neuropsychologie.

### Welke vaardigheden trainen wij?

- Opmerksaamheid vergroten zodat je bewuster leert kiezen hoe jij wilt handelen
- Ontdekken wie en wat belangrijk voor je is
- Omgaan met ongemakken en richten op zaken waar je wél invloed op hebt
- Zelfwaardering vergroten
- Focussen op heldere gedragsdoelen
- De natuurlijk weerstand bij verandering omzeilen



ACT &  
LEEFSTIJL



Je Moet Niks is een cursus ontwikkeld door de ACT en Leefstijl Academy, een CRKBO-geregistreerd opleidingsinstituut en hierdoor vrijgesteld van btw.