



*(Sh)it
Happens*

(Sh)it Happens-ACT Training – voor jongvolwassenen 16+

Soms zit je hoofd vol en weet je
even niet meer hoe verder. Je voelt
je niet fijn, blijft hangen in
negatieve gedachten en twijfelt aan
jezelf. Alles lijkt even te veel.

Herkenbaar? Dan is deze ACT-
training echt iets voor jou.

**START IN
VOORJAAR 2026
16:00-18:00 UUR
(6 BIJEENKOMSTEN)**

Voor jongeren vanaf 16 jaar uit de
gemeente Zwolle én voor iedereen
die in Zwolle naar school gaat of
studeert.



(Sh)it Happens - ACT Training

In de training (Sh)it Happens leer je – samen met andere jong volwassenen – omgaan met lastige gevoelens, en ontdek je wat er écht toe doet in jouw leven. Geen zweverig gedoe, maar praktische handvatten die je helpen om keuzes te maken die bij jónu passen.

WAT IS HET?

Een 6-delige groepstraining gebaseerd op Acceptance and Commitment Therapy (ACT) – een bewezen methode om veerkrachtiger te worden en je leven met meer focus en rust te leiden.

WAT LEER JE?

- Je laat negatieve gedachten en ervaringen minder je leven bepalen
- Je leert omgaan met stress en tegenslagen
- Je ontdekt wat belangrijk voor je is en hoe je daar trouw aan blijft
- Je ontwikkelt meer mentale veerkracht
- Je leeft bewuster in het hier en nu

PRAKTISCHE INFORMATIE

Bijeenkomsten: 6 keer

Tijd: 16.00 – 18.00 uur

Locatie: in Zwolle

Aan deelnemen zijn geen kosten verbonden

Voorafgaand vindt er een kennismakingsgesprek plaats.

Gun jezelf ruimte om op adem te komen, inzicht te krijgen en met vertrouwen je eigen pad te kiezen.

Meer informatie of aanmelden scan de QR code of ga naar:
www.impluz.nl/training/shit-happens

