

**TWEE DAAGSE VERVOLGCURSUS  
ACCEPTANCE AND COMMITMENT  
THERAPY**

**Georganiseerd door Psy-zo!**

Docente: J.G.L. A-Tjak  
Plaats: Psy-zo! in Groningen

## **Inhoudsopgave**

1. Inhoud .....	3
1.1 Inleiding .....	3
1.2 Onderwerpen .....	3
1.3 Werkvormen .....	3
1.4 Voor wie .....	3
1.5 Aanwezigheid .....	4
1.6 Toetsvorm .....	4
2. Literatuur .....	5
3. Agenda dag 1 .....	6
4. Agenda dag 2 .....	9

# 1. Inhoud

## 1.1 Inleiding

Voor wie een introductiecursus in ACT gevolgd heeft en bekend is met de zes kernprocessen van ACT biedt deze vervolgcursus een verdieping in de kennis. Er zal ingegaan worden op het hanteren van de therapeutische relatie in ACT. De cursist leert vermijding van de client in de zitting te herkennen en te blokkeren. Hij leert interventies om de client meer in contact te brengen met de innerlijke ervaringen. Daarnaast wordt dieper ingegaan op het proces van waarden, als positieve verbaal geformuleerde consequenties op de lange termijn. Nieuwe interventiemogelijkheden worden aangeboden. Vervolgens wordt ingegaan op hoe waarden vertaald kunnen worden in acties en hoe om te gaan met de innerlijke barrières die daarbij opduiken. De cursist verdiept zijn vaardigheid in het omgaan met vermijdingsgedrag en het fuseren met cognities die verandering in de weg staan.

## 1.2 Onderwerpen

De onderwerpen die aan de orde komen zijn:

- Verdieping van therapeutische vaardigheden
- Uitbreiding van het therapeutisch instrumentarium
- De therapeutische relatie als specifieke therapiefactor
- Onderzoeksbevindingen

## 1.3 Werkvormen

Informatie zal gegeven worden in de vorm van college, (video)demonstraties, rollenspelen en (experientiële) oefeningen. Er zal geoefend worden met het uitvoeren van ACT-specifieke analyses en interventies. Er zal gelegenheid geboden worden om op de gelezen literatuur in te gaan, middels vragen en discussie. Er zal ten behoeve van generalisatie van het geleerde naar de eigen praktijk veel ruimte geboden worden voor het bespreken van eigen casuïstiek, onder andere aan de hand van eigen videomateriaal. Het meebrengen van videomateriaal van ACT interventies is verplicht.

## 1.4 Voor wie

HBO (+) opgeleide en universitair opgeleide deelnemers zoals POH GGZ, GZ psycholoog, klinisch psycholoog, etc. die een Basiscursus (100-uurs) Gedrags- en Cognitieve therapie gevolgd hebben of beschikken over daaraan gelijkwaardige voorkennis.

Cursisten dienen bij aanvang van de cursus een introductiecursus of workshop in ACT te hebben gevolgd, van ten minste twee hele dagen.

### **1.5 Aanwezigheid**

Conform het opleidingsregelement van de VGCT wordt van elke deelnemer verwacht dat hij of zij tenminste 90 % van de tijd aanwezig is. Wanneer deelnemers tussen de 10 en 20 % van de tijd afwezig zijn is het mogelijk de gemiste tijd te compenseren met een aanvullende opdracht afhankelijk van welk gedeelte van de cursus gemist is. Het is ter beoordeling van de docenten of er gecompenseerd mag worden. Wanneer niet aan de eisen van het opleidingsregelement voldaan kan worden kan dit er toe leiden dat er geen certificaat verstrekt wordt aan het einde van de cursus.

### **1.6 Toetsvorm**

Kennis van de literatuur die bestudeerd dient te worden wordt getoetst door middel bespreking tijdens de bijeenkomsten. Daarnaast zal de vaardigheid in het gebruik van ACTinterventies getoetst worden door (video)presentaties van cursisten van interventies aan elkaar en aan de docenten. De cursus zal aan het einde mondeling en schriftelijk worden geëvalueerd.

## 2. Literatuur

### **Boek (door de cursist zelf aan te schaffen)**

Harris R. (2013) *Getting Unstuck In ACT: A Clinician's Guide To Overcoming Common Obstacles In Acceptance And Commitment Therapy*. New Harbinger Publications. 176 pagina's

### **Artikelen (in reader)**

- Pierson H. en Hayes S.C. (2007). Using acceptance and commitment therapy to empower the therapeutic relationship. In: Gilbert P. en Leahy R.L. (Eds.) *The therapeutic relationship in the cognitive behavioral psychotherapies*. Londen/New York: Routledge. 38 pagina's

- Wilson, K. G. & Sandoz, E. K. Mindfulness, values, and the therapeutic relationship in Acceptance and Commitment Therapy. In: S. Hick and T. Bien (Eds.). *Mindfulness and the therapeutic relationship*. New York: Guilford Press. 27 pagina's

### 3. Agenda dag 1

**Lezen:** Harris R. (2013) *Getting Unstuck In ACT: A Clinician's Guide To Overcoming Common Obstacles In Acceptance And Commitment Therapy*. New Harbinger Publications. 176 pagina's

Pierson H. en Hayes S.C. (2007). Using acceptance and commitment therapy to empower the therapeutic relationship. In: Gilbert P. en Leahy R.L. (Eds.) *The therapeutic relationship in the cognitive behavioral psychotherapies*. Londen/New York: Routledge. 38 pagina's

Wilson, K. G. & Sandoz, E. K. Mindfulness, values, and the therapeutic relationship in Acceptance and Commitment Therapy. In: S. Hick and T. Bien (Eds.). *Mindfulness and the therapeutic relationship*. New York: Guilford Press. 27 pagina's

**Invullen:** kern competenties formulier

#### Onderwerpen: (Minimaal 3)

1. Het ACT model van menselijk functioneren
2. Leren herkennen van psychologische (in)flexibiliteit in de praktijk
3. Op gang brengen van psychologische flexibiliteit

#### Leerdoelen: Na afloop van de bijeenkomst kunt u (minimaal 5)

1. De link leggen tussen ACT en leertheoretische principes: operante conditionering en de Relational Frame Theory
2. De zes processen van psychologische (in)flexibiliteit herkennen terwijl deze zich voordoen in de therapie
3. Gebruik maken van ankers om de zes processen te kunnen analyseren
4. Creatieve hopeloosheid op gang brengen
5. Acceptatie als vaardigheid oefenen met een client
6. Huidig moment als vaardigheid oefenen met een client
7. Een therapeutische houding innemen waarin u model staat voor psychologische flexibiliteit en deze instigeert
8. Zelf oefeningen ontwerpen die passen binnen het ACT model

Tijd	Werkvorm	Leerdoel	Activiteit
10.00-10.30	Introductie en kennismaken	Basiskennis van cursisten vaststellen	Kennismakingsrondje, bespreken resultaten van invullen kerncompetenties formulier in grote groep.
10.30-11.00	College	De link leggen tussen ACT en leertheoretische principes: operante conditionering en de Relational Frame Theory	College door docent
11.00-11.15	Pauze		
11.15-11.45	Live demonstratie	Creatieve hopeloosheid op gang brengen	Live demonstratie door docent

11.45-12.30	Oefening in subgroepen	Creatieve hopeloosheid op gang brengen	Oefening in subgroepen van therapeut-client interactie met observator
12.30-13.00	Oefening in subgroepen	Acceptatie als vaardigheid oefenen met een client	Oefening in subgroepen van therapeut-client interactie met observator
13.00-14.00	Lunch pauze		
14.00-14.30	Oefening in subgroepen	Acceptatie als vaardigheid oefenen met een client (vervolg)	Oefening in subgroepen van therapeut-client interactie met observator
14.30-14.45	College	De zes processen van psychologische (in)flexibiliteit herkennen terwijl deze zich voordoen in de therapie. Gebruik maken van ankers om de zes processen te kunnen analyseren	College door docent: doornemen van de ankers waarmee de zes processen gescoord kunnen worden
14.45-15.30	Oefening in grote groep	De zes processen van psychologische (in)flexibiliteit herkennen terwijl deze zich voordoen in de therapie. Gebruik maken van ankers om de zes processen te kunnen analyseren	Aan de hand van een video opname van een therapiesessie scoren van de ankers mbt de client, de therapeut en het therapeutisch proces in de grote groep.
15.30-15.45	Pauze		
15.45-16.45	Oefening in subgroepen	Een therapeutische houding innemen waarin u model staat voor psychologische flexibiliteit en deze instigeert. Huidig moment als vaardigheid oefenen met een client	Oefening in subgroepen van therapeut-client interactie met observator

16.45-17.00	Huiswerkopdrachten oefening zelf-als-context en metafoor	Zelf een oefening ontwerpen die past binnen het ACT model	Huiswerkopdracht bespreken: schrijven van tekst voor zelf-als-context oefening en uitzoeken van metafoor in de literatuur
-------------	--	---	---



## 4. Agenda dag 2

**Maken:** tekst voor zelf-als-context oefening en metafoor uitzoeken

### Onderwerpen: (Minimaal 3)

1. Fusie herkennen en bespreken met een client
2. Defusie tot stand brengen
3. Hardnekkige fusie met een kritisch en negatief zelfbeeld
4. Verbreding van het therapeutisch repertoire
5. Schakelen tussen de zes processen

### Leerdoelen: Na afloop van de bijeenkomst kunt u (minimaal 5)

1. Fusie herkennen en bespreken met een client
2. Defusie tot stand brengen
3. De functie van hardnekkig fusie met een kritisch en negatief zelfbeeld onderzoeken
4. Een zelfgemaakte zelf-als-context oefening in praktijk brengen
5. Een metafoor die voorbereid is in praktijk brengen
6. Meerdere reacties geven op een gefuseerde of vermijdende reactie van een client
7. Schakelen tussen de zes processen

Tijd	Werkvorm	Leerdoel	Activiteit
10.00-10.30	Live demonstratie fusie	Fusie herkennen en bespreken met een client Defusie tot stand brengen	Live demonstratie door docent
10.30-11.30	Oefening fusie	Fusie herkennen en bespreken met een client Defusie tot stand brengen	Oefening in subgroepen van therapeut-client interactie met observator
11.30-11.45	Pauze		
11.45-13.00	Oefening functie van negatief zelfbeeld	De functie van hardnekkig fusie met een kritisch en negatief zelfbeeld onderzoeken	Oefening in subgroepen van therapeut-client interactie
13.00-14.00	Lunch pauze		
14.00-15.00	Oefening zelf-als-context	Een zelfgemaakte zelf-als-context oefening in praktijk brengen	Oefening in subgroepen van therapeut-client interactie met observator
15.00-15.30	Oefening	Een metafoor die voorbereid is in praktijk brengen	
15.30-15.45	Pauze		
15.45-16.15		Meerdere reacties geven op een gefuseerde of vermijdende reactie van een client	In subgroepen bedenken van reacties op uitspraken en gedragingen van clienten

			(voorbeelden van docent).
16.15-17.00	Oefening	Schakelen tussen de zes processen	Oefening in subgroepen van therapeut-client interactie waarbij de therapeut elke twee minuten een interventie uit een ander proces doet. Docent bepaalt met welke proces geïntervenieerd dient te worden
17.00-17.15	Evaluatie en afronding		