

## Leerdoelen van de Basiscursus ACT (Acceptance and Commitment Therapy)

Kennis van de basisbegrippen van gedragsmodificatie. Kennis van ons instrument bij uitstek, de taal, door middel van de basisbegrippen van de taaltheorie Relational Frame Theory (RFT). Kennis van de begrippen psychologische flexibiliteit, contact met het huidige moment, acceptatie en bereidheid, toegewijde actie, waarden en zelf als context.

Deelnemers vergroten door de cursus hun vaardigheid om gedragsverandering te bereiken door training van een accepterende en waardegerichte houding. Dit zowel bij zichzelf als bij de doelgroep waarmee ze werken. Dit alles bij een methode die evidence based is bij verschillende (klinische) doelgroepen die relevant zijn voor psychologen.

## Inhoudelijke beschrijving van de Basiscursus ACT (Acceptance and Commitment Therapy)

Introductie van ACT;  
De geschiedenis van ACT;  
ACT als onderdeel van Contextual Behavioral Science (CBS);  
De wetenschappelijke status van ACT;  
Basisbegrippen van Contextual Behavioral Science;  
Relational Frame Theory;  
Experientiele vermijding;  
Controle als probleem;  
Creatieve hulpeloosheid;  
Acceptatie als alternatief voor controle;  
De begrippen fusie en defusie;  
De functie van taal;  
De relatie tussen defusie en mindfulness en acceptatie;  
Oefeningen in defusie;  
Waarden als richtinggevend principe in behandelingen;  
Oefening in waarden;  
Toegewijde actie;  
Integratieoefening Acceptatie en defusie en hier-en-nu en waarden.

Deelnemers dienen zelf het boek "Acceptance and Commitment Therapy in de praktijk" aan te schaffen. De auteur is Russ Harris, Uitgeverij Hogrefe. Totaal 296 pagina's.