

## Draaiboek Acceptance and Commitment Therapy (ACT) Basiscursus

### Dag 1

- 9.00 binnenkomst met koffie en thee en registratie
- 9.30 **Powerpoint:**  
Leerdoelen; de ontwikkeling van gedragstherapie; ACT als derde generatie gedragstherapie; de geschiedenis van ACT; Contextual Behavioral Science; Functioneel Contextualisme (FC); psychopathologie volgens FC; menselijk lijden volgens FC; Relational Frame Theory (**60'**)
- 10.30 pauze
- 10.45 **Groepsoefening:** lopen met de appel (centraal geleid, **15'**);
- 11.00 **Powerpoint:** Experientiele vermijding en psychopathologie en (in)flexibiliteit; creatieve hulpeloosheid; bruikbaarheid; metaforen (**15'**)
- 11.15 **Subgroep:** Intake en creatieve hulpeloosheid (2 keer 10' en 5' nabespreken en 15' plenair bespreken= **45'**);
- 12.00 **Powerpoint** 3 dia's creatieve hulpeloosheid controle als probleem (**30'**)
- 12.30 lunch
- 13.30 **Powerpoint:** acceptatie als alternatief voor controle (**15'**)
- 13.45 **Subgroep:** acceptatie je lastige cliënt (2 keer 10' en 5' nabespreken en 30' plenair nabespreken = **totaal 60'**)
- 14.45 pauze
- 15.00 **Subgroep :** lopen met gedachten (20' en 10 minuten plenair nabespreken = **totaal 30'**)
- 15.30 **Powerpoint:** fusie en defusie; metaforen;(30')
- 16.00 **Plenaire** oefeningen: melk melk melk (**10'**); in en uit de parade (**10'**) afronden (**10'**)
- 16.30 einde van de dag

Dag 2

- 9.00 binnenkomst met koffie en thee en registratie
- 9.30 **Groepsoefening:** Observatoroefening; (25' en 10' nabespreken = 35')  
**Groepsoefening:** wat zijn je zelf verhalen? ... (zelf als concept)  
**Powerpoint:** zelf als concept; (10')  
**Groepsoefening:** ik heb nu de gedachte ... (zelf als proces)  
**Powerpoint:** zelf als proces; volgorde zelf als proces en dan zelf als context; mogelijke interventies; (15')
- 10.30 pauze
- 10.45 **Groepsoefening:** waarden als therapeut (10' en 5' nabespreking = 15')  
**Powerpoint:** waarden; definitie; aanname; (5')  
**Groepsoefening:** 100e verjaardag; (15')  
waarden en doelen; vrij gekozen; verbaal geconstrueerd; waarden zijn intrinsiek aan gedrag; (15')  
**Groepsoefening:** de andere kant van pijn; (10')  
waarden en psychotherapie; waardenexploratie; ik heb geen waarden; waarden en flexibiliteit; waarden interventies en metaforen; (30')
- 12.30 lunch
- 13.30 **Subgroepsoefening:** Waardenexploratie bij cliënt of bij jezelf. (twee keer 20' en 5' nabespreken en plenair 10' nabespreken = totaal 60')
- 14.30 pauze
- 14.45 **Groepsoefening:** Bereidheid om waardevol gedrag bij client te vertonen; (30')
- 15.15 **Powerpoint:** toegewijde actie en bereidheid; interventies; (30')
- 15.45 afrondende bespreking en of filmfragment
- 16.30 einde van de dag