**Bijeenkomst I**

**Lezen voorafgaand aan de eerste bijeenkomst:** A-Tjak J. (Red.) (2015) Acceptance and Commitment Therapy. Theorie en praktijk. Houten: Bohn Stafleu Van Loghum. Hoofdstuk 1-13 en hoofdstuk 19.

PROGRAMMA

Dag 1:

10.00-10.15 Kennismakingsrondje

10.15-11.00 Oefening: Kennismaken

11.00-11.15 Pauze

11.15-11.45 Powerpoint ACT model en hexaflex

11.45-12.00 Powerpoint Aanvaarding

12.00-12.45 Oefening aanvaarding

12.45-13.45 Lunch

13.45-14.15 Powerpoint defusie

14.15-14.45 Oefening defusie

14.45-15.15 DVD defusie

15.15-15.30 Pauze

15.30-16.00 Oefening observator van het ik

16.00-16.15 Powerpoint zelf

16.15-16.45 Oefening bold move (huiswerkopdracht)

16.45-17.00 Vragen en afronding

**Bijeenkomst II**

**Lezen voorafgaand aan de tweede bijeenkomst:** \* A-Tjak, J.G.L., Davis, M.L., Morina, N., Powers, M.B., Smits, J.A.J. & Emmelkamp, P.M.G. (2015). A Meta-Analysis of the Efficacy of Acceptance and Commitment Therapy for Clinically Relevant Mental and Physical Health Problems. *Psychotherapy and Psychosomatics, 84,* 30-36. doi: 10.1159/000365764.

\* Öst, L.G. (2014). The efficacy of Acceptance and Commitment Therapy: An updated systematic review and meta-analysis, *Behaviour Research and Therapy*. doi: 10.1016/j.brat.2014.07.018.

PROGRAMMA

Dag 2:

10.00-10.30 Oefening rollen

10.30-10.45 Powerpoint huidig moment

10.45-11.00 DVD huidig moment

11.00-11.45 Rollenspel huidig moment

11.45-12.00 Pauze

12.00-12.30 Powerpoint waarden

12.30-13.00 Oefening 'waar wil je dat je leven voor staat?'

13.00-14.00 Lunch

14.00-14.15 Oefening waarden en pijn

14.15-14.30 Powerpoint toegewijd handelen

14.30-15.15 Nabespreking bold move

15.15-15.30 Pauze

15.30-16.15 Oefening: passagiers in de bus

16.15-17.00 Vragen, casuistiek en afronding