

Draaiboek ACT Basiscursus

Dag 1

9.00 uur	Binnenkomst met koffie en thee en registratie
9.30 uur	Aanvang. Introductie van ACT; de geschiedenis van ACT; ACT als onderdeel van Contextual Behavioral Science (CBS); de wetenschappelijke status van ACT
11.00 uur	Koffiepauze
11.15 uur	Basisbegrippen van Contextual Behavioral Science; Relational Frame Theory
12.30 uur	Lunch
13.30 uur	Experientiele vermijding; controle als probleem; creatieve hulpeloosheid; acceptatie als alternatief voor controle
14.45 uur	Theepauze
15.00 uur	De begrippen fusie en defusie; de functie van taal; de relatie tussen defusie en mindfulness en acceptatie; oefeningen in defusie
16.30 uur	Einde van de dag

Dag 2

9.00 uur	Binnenkomst met koffie en thee en registratie
9.30 uur	Aanvang. Waarden als richtinggevend principe in behandelingen; oefening in waarden
11.00 uur	Koffiepauze
11.15 uur	Toegewijde actie
12.30 uur	Lunch
13.30 uur	Integratieoefening Acceptatie en defusie en hier-en-nu en waarden (1)
14.45 uur	Theepauze
15.00 uur	Integratieoefening Acceptatie en defusie en hier-en-nu en waarden (2)
16.00 uur	Afrondende bespreking
16.30 uur	Einde van de dag