

Zesdaagse basisopleiding in ACT

Een korte voorstelling

Wil je graag werken met een evidence-based therapeutisch model dat zowel directief als zeer warm, zacht en empathisch is? Acceptance and Commitment Therapy (ACT) omvat de ideale mix van acceptatievaardigheden en gedragsverandering. We werken meteen toe naar de essentie van de persoon die voor je zit, naar zijn of haar intenties (waarden) en de pijn (of het risico daarop) die onvermijdelijk opkomt wanneer men iets belangrijk vindt in het leven.

ACT is een wetenschappelijk bewezen gedragstherapeutisch model waarmee je op een **snelle, efficiënte en toch warme** manier met jouw cliënten aan de slag kan, zowel in een therapeutische context als in een niet-therapeutische context.

ACT is werkzaam gebleken bij een arsenaal aan uiteenlopende klachten, zoals stress, pijn, lichamelijke ziekten, vermoeidheid, burn-out, boosheid, verslaving, depressieve klachten, angst, relatieproblemen, eetproblemen, psychose en vele andere. Ook is het effectief voor bv. het verbeteren van sportprestaties of als ondersteuning bij opvoedingsvraagstukken.

Wat je concreet gaat leren, zijn inzichten, tools, metaforen en oefeningen **voor jezelf en voor je cliënten** om:

- waarden terug te vinden in het leven: Wie wil ik zijn als persoon? Welke relaties wil ik opbouwen? Waaraan wil ik mijn tijd en energie besteden moest ik niet zo opgeslorpt zijn door mijn zorgen of problemen?;
- afstand te nemen van gedachten die je in hun greep houden;
- moeilijke gevoelens (zoals angst, verdriet en boosheid) en lichamelijke ongemakken (zoals pijn, zenuwen en vermoeidheid) te dragen zodat ze je leven niet langer bepalen;
- lastige situaties beter aan te kunnen óf te veranderen;
- niet meer zo te hollen in je hoofd, maar in het hier en nu te blijven en daarvan te genieten;
- je zelfbeeld anders te bekijken.

Aan meer dan 300 deelnemers gevraagd of ze deze opleiding zouden aanraden aan collega's. 94% antwoordde hier volmondig 'ja' op!

Een zesdaagse opleiding bestaat uit zes volledige opleidingsdagen, telkens van 10.00 tot 17.00, met een totaal van 36 contacturen (exclusief pauzes). Er worden opleidingen te Drongen (nabij Gent), Ranst/Mortsel (nabij Antwerpen) en Antwerpen georganiseerd. De Home Edition vindt plaats op de ACT Academie zelf (Ranst).

Inhoud van de opleiding

De eerste dag is een kennismaking met ACT. De volgende dagen leer je het model kennen vanuit de positie van zowel de cliënt als de hulpverlener.

De opleiding is géén herhaling van wat er in de basisboeken rond ACT te lezen valt. Deelnemers vertellen dat de oefeningen en de structurering van de theorie een essentiële aanvulling is op de literatuur. Er worden veel voorbeelden uit de praktijk gegeven door de trainer en deelnemers krijgen

de kans om te oefenen met eigen casussen. Uit onderzoek blijkt immers dat een intensieve oefening van de ACT-vaardigheden nodig is om je vaardigheden als therapeut te verbeteren.

Er wordt veel werk materiaal (werkbladen, geluidsopnames van oefeningen) ter beschikking gesteld zodat je direct in de praktijk kan starten.

Thema's die aan bod komen in het **eerste deel** (dag 1-3) van de zesdaagse zijn:

- de drie belangrijke uitgangspunten van ACT;
- de hexaflex met ervaringsgerichte oefeningen om kennis te maken met de zes kernvaardigheden vanuit het perspectief van zowel de cliënt als de hulpverlener;
- het verloop van een ACT-therapie met verschillende voorbeelden hiervan;
- casusconceptualisatie binnen het ACT-model ('hoe gaat men met een cliënt aan de slag?');
- enkele do's en don'ts in een ACT-therapie;
- exposure binnen ACT.

Verder worden er nog videofragmenten van een therapie sessie besproken en worden er rollenspellen gedaan per twee.

Tijdens het **tweede deel** (dag 4-6) van de zesdaagse trainen we op:

- het herkennen van het kernproces dat actief is in een gesprek;
- het vlot reageren op signalen van inflexibiliteit bij je cliënt;
- flexibel reageren op je cliënt ('Dancing around the hexaflex');
- het terug in beweging brengen van de begeleiding wanneer je komt vast te zitten;
- vaak voorkomende valkuilen en manieren om hier terug uit te raken;
- het omzetten van het verhaal van je cliënt in ACT-termen (casusconceptualisatie);
- eigen onzekerheden en twijfels als hulpverlener en de rol van ACT hierbij;
- de omgang met 'moeilijke' cliënten.

De nadruk ligt hier op inoefening door de deelnemers zelf. We gebruiken rollenspellen en video's om zo dicht mogelijk bij de praktijk te komen. Er is ook aandacht voor je functioneren als hulpverlener. Hoe kan je omgaan met je eigen onzekerheden en twijfels als therapeut, en daar de ACT-vaardigheden voor gebruiken?

De opleiding is voornamelijk ervaringsgericht. Tussendoor wordt de nodige theorie gegeven om de oefeningen te kunnen kaderen. Voor de start van de opleiding worden er enkele artikels en wat werk materiaal doorgemailed die vooraf doorgenomen dienen te worden. Later wordt er extra materiaal doorgemailed en op CD meegegeven (geluidsopnames, transcripten en werkbladen) om achteraf mee aan de slag te gaan met eigen cliënten.

Deze zesdaagse is bedoeld om snel met het ACT-model vertrouwd te raken en aan de slag te kunnen met cliënten, in combinatie met zelfstandige literatuurstudie. Er worden huiswerk opdrachten meegegeven tussen de sessies door en er wordt verwacht dat men tegen dag 3 een boek (naar keuze) over ACT leest zodat de basisconcepten vlot gebruikt kunnen worden. Een auteur die zeer vlot leest is Russ Harris die boeken heeft geschreven zoals 'De valstrik van het geluk' en 'ACT in de praktijk'. Deze (en andere) zullen te koop aangeboden worden tijdens de opleiding (aan winkelprijs).

Trainer

De trainer van de zesdaagse opleidingen is Sara Bosman, psycholoog (2000) en gedragstherapeut (2007). In 2004 heeft ze mindfulness leren kennen en in 2006 ACT. Ze heeft 5 wereldcongressen bijgewoond en training gekregen van de belangrijkste internationale ACT-trainers en blijft zich jaarlijks bijscholen. Ze is ook thuis in het compassiewerkveld.

Sara geeft sinds 2009 zelf training in ACT aan hulpverleners en in 2012 heeft zij de ACT Academie opgericht. Ze geeft 8-weeken cursussen aan particulieren te Mortsel en individuele therapie te Edegem en Ranst.

Lees meer op <http://act-academie.be/act-academie-medewerkers/>

Locatie

De opleidingslocaties zijn gekozen met grote zorg en bestaan uit centra met een groene omgeving en/of veel licht, kortom locaties die rust uitademen. In Hof Van Zevenbergen (Ranst) en in de Oude Abdij van Drongen is er de mogelijkheid om te overnachten (tegen een lage meerprijs). Deze optie is niet verplicht maar wordt wel aangeraden. Men verblijft in een aangenaam en rustig kader waar aan al je behoeften voldaan wordt (op tijd je eten, geen files en geen stress van buitenaf). Na de opleidingsdag kan je met de andere cursisten gezellig vertoeven in de ontspanningsruimte of een wandeling maken.

De kamers zijn sober ingericht, het sanitair bevindt zich op de gang maar je hebt overal een mooi uitzicht en alles is erg proper. Indien gewenst kan men te Ranst de avond voor de start van de cursus aankomen (aankomst tussen 19 en 21u). In Drongen kan dit ook, maar dien je dit zelf te reserveren (en de prijs te bevragen).

Ranst

De opleidingen te Ranst gaan door in Hof Van Zevenbergen. Er is een binnentuin met uitzicht op het water, je kan wandelen in het omgevende bos of relaxen op je eenpersoonskamer. Het adres is: Kasteeldreef 22, 2520 Ranst. De wegbeschrijving en de openbaar vervoersmogelijkheden kunnen teruggevonden worden op: www.hofzevenbergen.be/contact

Drongen

De opleidingen te Drongen gaan door in de Oude Abdij van Drongen. Er is een park met prachtige, alleenstaande bomen en een boomgaard. Het adres is Drongenplein 26-27, 9031 Drongen. Alle informatie kan je vinden op: www.sites.google.com/site/oudeabdijvandrongen/de-pelgrim

Antwerpen

De opleidingen te Antwerpen centrum gaan door in de Zaal Van Trier in de Van Trierstraat 40, 2018 Antwerpen. De locatie wordt met de grootste zorg behandeld en het resultaat is prachtig. Een mooie hoge ruimte, een warme houten vloer, een overvloed aan licht dat binnen straalt, een buitenterras met zicht op de Japanse tuin, enz. Alle informatie kan je vinden op: <https://zaalvantrier.jimdo.com/>

ACT Academie Ranst - Special Home Edition

Deze zesdaagse is in kleine groep (max. 12 personen) en gaat door in de living van Sara en de vernieuwde praktijklokalen van de ACT Academie. Bij goed weer kunnen we plaatsnemen in de tuin. Adres: Massenhovensesteenweg 37b, 2520 Ranst-Broechem (vlak aan afrit 19 Massenhoven op de E313).

Praktisch

Hoe inschrijven?

Men kan zich inschrijven via het automatisch inschrijvingssysteem op de website www.act-academie.be in de agenda. Je kan via de link op de website ook kijken of er op dat moment nog plaats is voor de opleiding.

Schrijf jezelf pas in wanneer je zeker bent dat je kan deelnemen. Overweeg tevens zorgvuldig voor welke praktische schikkingen (overnachting of niet, betaling via KMO en welke maaltijden) je kiest. Elke wijziging aan de praktische kant van je reservatie kost 10 euro aan administratiekosten.

Indien je een dag van de opleiding niet aanwezig kan zijn, kan je deze inhalen in een van de andere reeksen (niet wenselijk voor dag 1 tenzij men reeds een basis in ACT heeft). Dit kan enkel kosteloos geregeld worden indien men dit vooraf overlegt met Sara (sara@act-academie.be). Wijzigingen na inschrijving worden wel aangerekend.

Conform de nieuwe wetgeving wordt eerst het inschrijvingsgeld betaald en daarna pas de factuur opgemaakt. Gelieve de betaling te voldoen binnen de twee weken na de inschrijving. Enkel dan wordt de reservatie van je plaats gegarandeerd. Indien je met kmo-portefeuille wenst te betalen start je deze procedure best onmiddellijk op, aangezien de aanvraag van de nodige documenten verschillende weken op zich kan laten wachten. In het document 'bedragen kmo' op de website vind je terug welk bedrag als voorschot dient betaald te worden in afwachting van de afronding van de kmo-procedure.

Indien men reeds een kennismakingsworkshop over ACT (van een volledige dag) heeft gevolgd bij Sara Bosman is het niet nodig om dag 1 bij te wonen (indien men nog vertrouwd is met de basisconcepten) en krijgt men een korting van 50 euro.

Annuleringsvoorwaarden

In geval van verplaatsing van de opleiding

Indien je minstens vier weken op voorhand laat weten dat je je inschrijving wil verplaatsen naar een volgend moment, is er geen restitutie mogelijk maar krijg je 80% korting voor je nieuwe inschrijving.

Indien je minstens twee weken op voorhand laat weten dat je je inschrijving wil verplaatsen naar een volgend moment, is er geen restitutie mogelijk maar krijg je 70% korting voor je nieuwe inschrijving.

Indien je minstens één week op voorhand laat weten dat je je inschrijving wil verplaatsen naar een volgend moment, is er geen restitutie mogelijk maar krijg je 60% korting voor je nieuwe inschrijving.

Voor het inhalen van een enkele dag (in geval van ziekte of overmacht) betaal je 50 euro kosten (administratieve en logistieke kosten).

In geval van annulatie

Indien je minstens vier weken op voorhand je inschrijving annuleert, krijg je een terugbetaling van 70% van het inschrijvingsgeld.

Indien je minstens twee weken op voorhand je inschrijving annuleert, krijg je een terugbetaling van 50% van het inschrijvingsgeld.

Indien je minder dan twee weken op voorhand je inschrijving annuleert, is er geen terugbetaling meer mogelijk.

In geval dat de trainer niet aanwezig kan zijn voor de opleiding

In geval dat de geplande trainer niet aanwezig kan zijn voor de opleiding omwille van ziekte of overmacht, zal de ACT Academie eerst proberen de opleiding te laten geven door een andere (geschikte) trainer. Indien dit niet mogelijk is, kan de opleiding geannuleerd worden. Men kan zijn inschrijving dan verplaatsen naar een volgend opleidingsmoment of kiezen voor een terugbetaling van het inschrijvingsgeld. Men kan nooit een bedrag terugvorderen dat groter is dan het betaalde inschrijvingsgeld. Indien een deel van de opleiding reeds gegeven werd, kan het inschrijvingsgeld gedeeltelijk teruggevraagd worden (volgens een eenvoudige regel van 3).

Contactgegevens

Bij vragen of opmerkingen kan je altijd mailen naar administratie@act-academie.be of bellen naar **+32 (0) 468 34 54 92**.