

## **Agenda dag 1**

Titel: Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

Docent: Jacqueline A-Tjak

---

- 10.00-10.15 Organisatorische zaken
- 10.15-10.30 Kennismakingsrondje
- 10.30-11.00 Oefening: introductie ACT
- 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
- 13.45-14.30 Powerpoint defusie
- 14.30-14.45 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

## **Agenda dag 2**

Titel: Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

Docent: Jacqueline A-Tjak

---

- 10.00-10.15 Opfrissen hexaflex
- 10.15-10.45 Oefening rollen
- 10.45-11.00 Powerpoint huidig moment
- 11.00-11.15 DVD huidig moment
- 11.15-11.30 Pauze
- 11.30-12.00 Rollenspel huidig moment
- 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 en afronding