**Programma ACT-Masterclass ‘Hart voor mijzelf’**

Vijf zaterdagen van 10.00 uur – 17.00 uur te Haarlem (3 min. lopen van NS-station)



## Cursusdag 1

* voorstelronde; verwachtingen; opbouw cursus; rol persoonlijke casus en huiswerkopdrachten
* theorie RFT; wat is ACT; filmpje ACT
* rol van de metaforen, humor, oefeningen
* voor wie is ACT geschikt
* componenten ACT (hexaflex);
* diagnostiek: o.a. casusconceptualisatie, FIT-60 test

ACT component 1: Creatieve Hopeloosheid

* theorie, casussen, metaforen/filmpjes, oefeningen
* start uitwerken eigen casus
* huiswerkopdrachten en leeswerk

##

## Cursusdag 2

ACT componenten 2 en 3: Acceptatie/bereidheid en Defusie

* samenvatting vorige dag en bespreken huiswerk
* theorie, casussen, metaforen/filmpjes, oefeningen
* huiswerkopdrachten en leeswerk

## Cursusdag 3

ACT componenten 4 en 5: Het Zelf en Hier en Nu

Zelfcompassie

* samenvatting vorige dag en bespreken huiswerk
* theorie, casussen, metaforen/filmpjes, oefeningen
* huiswerkopdrachten en leeswerk

##

## Cursusdag 4

ACT componenten 5 en 6: Waarden en Toegewijd Handelen

* samenvatting vorige dag en bespreken huiswerk
* theorie, casussen, metaforen/filmpjes, oefeningen
* huiswerkopdrachten en leeswerk

##

## Cursusdag 5

* samenvatting vorige dagen en bespreken huiswerk dag 4
* hoe behouden psychologische flexibiliteit
* toetsingsquiz: antwoorden bekijken en nabespreken
* rollenspel casus: deelnemers moeten in een gegeven situatie beslissingen nemen en handelen vanuit een bepaalde rol. Spelregels, werkwijze en het doel wordt uitgelegd
* evalueren en feedback cursus.