**2-daagse Experientiele Workshop ACT**

Door:

Lucas Goessens, psychiater/psychotherapeut

En

Niels van de Ven

Psychotherapeut

**15 en 16 maart 2018**

2-daagse Experientiele Workshop ACT

ACT is een relatief nieuwe vorm van psychotherapie, met een radicaal ander perspectief op menselijk lijden en psychopathologie. Het doel van ACT is vergroting van de psychologische flexibiliteit. In de cursus ‘Acceptance en Commitment Therapie’ ervaart u de werking en effecten van deze bijzondere therapievorm.

U kunt ACT toepassen bij de behandeling van angst, depressie, werkgerelateerde problematiek, verslaving en chronische pijn. Met deze therapie stelt u niet iemands symptomen, klachten of cognities centraal, maar zijn eigen beleving, de acceptatie daarvan en commitment aan eigen waarden. ‘Acceptance en Commitment Therapie’ maakt deel uit van de derdegeneratie gedragstherapie. Vanuit een empirisch ondersteunde filosofie en theorie zijn elementen uit onder meer gedragstherapie, gestalt en mindfulness samengevoegd. De traditionele cognitieve gedragstherapie doet volgens ACT overmatige pogingen om invloed uit te oefenen op feitelijk onbeheersbare emotionele en cognitieve processen. De traditionele technieken als gedachten onderdrukken, positief denken, analyseren van gedachten en zoeken naar verklaringen en oorzaken, lijken logische manieren om psychische klachten te bestrijden. Volgens ACT leiden ze er mogelijk juist toe dat klachten allesbepalend worden en gedrag in het teken komt te staan van emotionele vermijding. ACT stelt dat de eigen beleving een reactie is op de werkelijkheid in plaats van een weergave van de werkelijkheid. Met ACT leert u de patiënt dit onderkennen en aanvaarden. Ook leert u hem zijn gedrag te laten leiden door gekoesterde waarden. Ondanks of soms juist dankzij de aversieve reacties en belevingen die daar onvermijdelijk mee gepaard gaan.

**Doelstelling**

Na afloop van deze cursus:

• kent u de filosofie, theorie en praktische toepassing van Acceptance en Commitment Therapie

• hebt u zelf ervaren wat het effect is van de verschillende processen, oefeningen en interventies

• beschikt u over een nieuw perspectief op emotioneel lijden, psychopathologie en uw rol als hulpverlener

• kent u de interventiemethoden die focussen op acceptatie van de eigen beleving van patiënt en zijn commitment aan eigen waarden

• hebt u voldoende theoretisch inzicht en therapeutische vaardigheden om onderdelen van ACT toe te passen in uw dagelijkse praktijk

Programma

**Cursusdag 1**

09.00 uur – 17.30 uur.

09.00 – 09.30 uur

Kennismaking, verwachtingen, inventariseren basiskennis

09.30 – 10.30 uur

Theoretische en filosofische achtergronden (Gedragsanalyse, relatie tot andere (gedrags-)therapieen, Functioneel Contextualisme, Relational Frame Theory)

10.15 – 10.30 uur pauze

10.30 – 12.30 uur

Verschillende fasen, processen, methoden en toepassingsgebieden ( acceptatie, fusie, mindfullness, zelf als content, waarden, waardengericht gedrag) Uitleg en oefeningen

Pauze 12.30 – 13.30 uur

13.30 – 15.30 uur

Illustratie,beleving en toepassing van de kernprocessen en therapiefasen(experiëntiële vermijding, creatieve hopeloosheid, cognitieve fusie, mindfulness, zelf als context) metaforen, oefeningen, interventies.

15.30 – 16.00 uur pauze

16.00 – 16.30 uur

Verder met Illustratie,beleving en toepassing van de kernprocessen en therapiefasen(experiëntiële vermijding, creatieve hopeloosheid, cognitieve fusie, mindfulness, zelf als context) metaforen, oefeningen, interventies

16.30 – 17.30 uur

Casusconceptualisatie en Huiswerk voor bespreken

**Cursusdag 2**

09.00 uur – 17.30 uur.

09.00 – 11.00 uur

Waarden: formuleren van waarden, stimuleren van waardengericht gedrag identificeren van emotionele en cognitieve belemmeringen (uitleg en oefeningen)

11.00 – 11.30 uur pauze

11.30 – 12.30 uur

De consequenties van ACT voor de therapeutische relatie (houding, selfdisclosure, professionele waarden, functiegerichte interventies versus inhoudsgerichte interventies (uitleg en oefeningen)

12.30 – 13.30 uur

Pauze

13.30 – 14.30 uur

huiswerk casusconceptualisatie

14.30 – 16.00 uur

Toepassing en rollenspelen

16.00 – 16.30 uur Pauze

16.30 – 17.30 uur

verdieping naar specifieke toepassingsgebieden

**Werkwijze**

De cursus start met een presentatie van de theorie, filosofie en methodiek van ACT. Vervolgens worden de verschillende fasen en processen van ACT doorlopen, geïllustreerd met ervaringsgerichte oefeningen. U oefent u in ACT met casussen en eigen ervaringen die u en uw medecursisten inbrengen.

**Cursusleider**

De cursus wordt gegeven door:

Lucas Goessens (psychiater/psychotherapeut), Scelta/GGNet, ACT deeltijd voor persoonlijkheidsproblematiek samen met Niels van de Ven (Psychotherapeut) Scelta GGNet

Literatuur (geadviseerd)

Harris, R (2010) Acceptatie en Commitment Therapie in de praktijk. Hogreve.