

Syllabus

ACT voor professionals

leren maakt beter

RINO zuid

Acceptance and Commitment Therapy voor Professionals

Docent: Tim Batink

Periode: 13 april t/m 1 juni 2018

RINO Plus

© Niets uit deze uitgave mag worden veelelvoudigd, opgeslagen in een automatisch gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van RINO Zuid.

Inhoudsopgave

1. Inleiding en doelstelling cursus	4
2. Instapniveau deelnemers.....	4
3. Docenten	4
4. Opleidingslocatie	5
5. Data, tijden, docenten en onderwerpen per bijeenkomst	5
6. Handboeken	6
7. Wijze van toetsing	6
8. Evaluatie.....	6
9. Voorbereiding	6
10. Informatie per bijeenkomst	7

1. Inleiding en doelstelling cursus

Tijdens deze cursus zal er aandacht zijn voor de theoretische basis van Acceptance and Commitment Therapy en de zes ACT-componenten. Tevens zal de cursist zelf actief aan de slag gaan met de verschillende ACT-processen, door deze toe te passen op zichzelf alsook als therapeut toe te passen in rollenspellen. Tenslotte zal er aandacht worden besteed aan de functionele (test)diagnostiek die bij ACT wordt gebruikt.

Deze module heeft tot doel om de deelnemers de volgende basiskennis aan te leren:

1. Opdoen van theoretische basiskennis voor ACT (Operante leerprincipes & Relational Frame Theory).
2. Op de hoogte zijn van de up-to-date wetenschappelijke ondersteuning van ACT.
3. Leren werken met experiëntiële oefeningen en metaforen.
4. Theoretische kennis opdoen betreffende de zes verschillende ACT-processen (acceptatie, defusie, zelf als context, hier en nu, waarden & toegewijd handelen).
5. Experiëntiële kennismaking met de zes verschillende ACT-processen, door verschillende ACT oefeningen zelf uit te voeren en te ervaren (leren door ervaren).
6. Therapeutische vaardigheden ontwikkelen om met de verschillende ACT-processen te werken.
7. Bekend raken met functionele diagnostiek en de functionele testdiagnostiek welke binnen ACT wordt gebruikt en hier zelf mee kunnen werken.

2. Instapniveau deelnemers

Deelnemers dienen een academisch niveau te hebben.

De training richt zich op Klinisch-psychologen, Psychotherapeuten, GZ-psychologen, Psychologen, Gedragswetenschappers, Psychiaters, en andere professionals in de GGZ die zich verder willen bekwamen in de derde generatie gedragstherapie ACT

3. Docenten

Deze cursus wordt verzorgd onder verantwoordelijkheid van de volgende (hoofd)docenten.

Docent:

Dr. Tim Batink

GZ-psycholoog, Registerpsycholoog NIP, Cognitief Gedragstherapeut VGCT, Senior-schematherapeut & ACT-supervisor U-center, Post-doc researcher Maastricht University, School for Mental Health and Neuroscience

Assistant Professor Open Universiteit – Levensloopspsychologie.

E-mail: info@actinactie.nl

4. Opleidingslocatie

RINO Zuid
 Vitruviusweg 2
 5624 AD Eindhoven
 Tel.: 040-2146 555

5. Data, tijden, docenten en onderwerpen per bijeenkomst

	Datum	Tijd	Onderwerp	Docent
1 en 2	13-4-2018	09:30 – 16:30	Gedragstherapie, Relational Frame Theory, Acceptance and Commitment Therapy & Creatieve Hopeloosheid	Tim Batink
3 en 4	20-4-2018	09:30 – 16:30	Acceptatie en Defusie	Tim Batink
5 en 6	18-5-2018	09:30 – 16:30	Zelf als Context en Hier en Nu	Tim Batink
7 en 8	25-5-2018	09:30 – 16:30	Waarden en Toegewijd Handelen	Tim Batink
9 en 10	1-6-2018	09:30 – 16:30	Psychologische Flexibiliteit, Functionele Diagnostiek & Testdiagnostiek	Tim Batink

6. Handboeken

Tijdens de cursus wordt gebruik gemaakt van de volgende handboeken:

Jansen, G., & Batink, T. (2014). Time to ACT! Het basisboek voor professionals. Uitgeverij Thema.

Batink, T. (2014). Uit je hoofd, in je Leven; Een training gebaseerd op ACT. Trainershandleiding & Werkboek.

Hayes, S.C, Strosahl, K.D., & Wilson, K.G. (2012). Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change (2nd edition). New York, NY: The Guilford Press.

7. Wijze van toetsing

Aan het einde van de ACT-opleiding dienen de cursisten een casusbeschrijving in te dienen waarbij men een casusconceptualisatie maakt en uitgebreid het behandelplan met verschillende ACT-interventies beschrijft.

8. Evaluatie

RINO Zuid hecht er zeer aan van elke cursist te weten wat hij/zij van de module en docenten vond. Aan het eind van de module ontvangt u dan ook van RINO Zuid een evaluatie per e-mail. In deze korte evaluatie geeft u met een paar drukken op de knop feedback op de lesinhoud en docent. Wij willen u vragen om deze evaluatie binnen een week na de laatste bijeenkomst in te vullen.

9. Voorbereiding

Er hoeven vóór aanvang van deze cursus geen voorbereidingen te worden gedaan. In deze cursus zal het huiswerk volgen na de sessie, niet voorafgaande aan de sessie.

10. Informatie per bijeenkomst

Bijeenkomst 1 en 2

Datum : 13 april 2018
 Tijd : 09:30 – 16:30 uur
 Docenten : Tim Batink

Onderwerp: Gedragstherapie, Relational Frame Theory, Acceptance and Commitment Therapy & Creatieve Hopeloosheid.

De eerste dag wordt er begonnen met een kennismaking en volgt er een korte uitleg over het programma. Hierna zal er een kort overzicht worden gegeven van de verschillende generaties gedragstherapie en worden de operante leerprincipes kort uitgelegd (gezien ACT zijn grondbeginselen aan de operante conditioneringsprincipes van B.F. Skinner ontleent). Hierna zal er worden overgestapt naar de introductie van de Relational Frame Theory, als fundament voor de verschillende ACT-principes. Vervolgens zal ACT worden geïntroduceerd, zullen de verschillende ACT-processen kort worden besproken (acceptatie, defusie, zelf als context, hier en nu, waarden & toegewijd handelen; zie figuur 1); alsook de hieruit volgende drie ACT-pijlers; open, centered & engaged. Aansluitend zal de stand van zaken op het vlak van wetenschappelijke ondersteuning worden besproken. Na de pauze zal er worden overgestapt naar het voorbereidende ACT-component Creatieve Hopeloosheid. Dit ACT-onderdeel richt zich op het loslaten van de oude copingstrategieën, zodat er ruimte ontstaat voor nieuwe, werkbare strategieën. Naast bespreken van de theorie, zullen de deelnemers ook zelf aan de slag gaan met oefeningen om hun eigen emotionele controlestrategieën boven water te krijgen en de effectiviteit hiervan te toetsen. Tevens zullen ze in rollenspellen gaan oefenen een cliënt te helpen zijn eigen controle-strategieën te onderzoeken. Vooraf krijgen de deelnemers nog twee demonstratievideo's te zien, waarin te zien is hoe een dergelijk proces in de praktijk kan worden aangepakt.

Thema's/Doel:

1. Stilstaan bij eigen waarden en obstakels.
2. Opfrissen basisprincipes gedragstherapie.
3. Kennismaken met grondbeginselen van RFT, theoretische basis van ACT.
4. Kennismaken met ACT, de zes processen (acceptatie, defusie, zelf als context, hier en nu, waarden en handelen), alsook het doel van ACT (vergroten van psychologische flexibiliteit).
5. Op de hoogte zijn van de stand van zaken van de huidige evidence base voor ACT.
6. Psycho-educatie over ACT kunnen geven.
7. Theoretische kennismaking met creatieve hopeloosheid.
8. Ervaringsgerichte kennismaking met creatieve hopeloosheid.
9. Therapeutische vaardigheden ontwikkelen, om creatieve hopeloosheid te kunnen bewerkstelligen bij een cliënt.

Huiswerk & Literatuur:

Verplicht:

- Time to ACT! pagina 11 t/m 44 (H1) & 45 t/m 78 (H2) (lezen en doen).
- Trainershandleiding pagina 4 t/m pagina 11 (lezen).
- Werkboek pagina 3 t/m 16 (doorbladeren).
- Acceptance and Commitment Therapy - Chapter 3 pagina 60 t/m 67 (lezen).

- Bijhouden regelboekje komende week (emotionele controle-agenda).

Optioneel:

- ACT - Achtergrond, Introductie & Evidentie - ONDER EMBARGO (optioneel).
- ACT Made Simple - Chapter 14 (233 t/m 238; optioneel).
- RFT-artikel Blackledge (optioneel).
- ACT meta-analyse A-Tjak (optioneel).
- Informatiebrochure ACT - Eenvoudige uitleg (optioneel).
- ACT-CD (behorende bij het werkboek); oefening obstakels 3x uitvoeren => Zie onderstaande link om de 12 geleide oefeningen van de ACT-CD te downloaden:
<http://TBPSY.myqnapcloud.com:8080/share.cgi?ssid=0HTTnJd>

Programma:

9:30 – 12:30 uur

Voorstelronde

Opfrissen gedragstherapeutische principes

Korte pauze

Theoretische Introductie RFT

Introductie ACT & Wetenschappelijke evidentie

Oefenen psychoeducatie ACT

12:30 – 13:30 uur *Lunchpauze*

13:30 - 16:30 uur

Theoretische introductie Creatieve Hopeloosheid

Zelf ervaren Creatieve Hopeloosheid

Korte pauze

Video-illustratie Creatieve Hopeloosheid (twee fragmenten)

Oefenen in tweetallen met Creatieve Hopeloosheid

Terugblik eerste sessie, ruimte voor vragen.

Bijeenkomst 3 en 4

Datum : 20 april 2018
Tijd : 09:30 – 16:30 uur
Docenten : Tim Batink

Onderwerp: Acceptatie en Defusie

De tweede bijeenkomst is gebaseerd op de eerste ACT-pijler; de open-pijler waar acceptatie en defusie onder vallen. We beginnen deze sessie eerst met een korte nabespreking van de eerste sessie. Vervolgens zal er worden ingezoomd op het ACT-component Acceptatie. Het doel van acceptatie is dat cliënten ruimte leren maken voor hun vervelende gevoelens, in plaats van hiermee te worstelen. Bij het bespreken van de theorie zal er worden stilgestaan wat acceptatie wel, en wat acceptatie niet is. Tevens zal de functie van acceptatie verder worden verhelderd aan de hand van het onderscheid tussen pijn en lijden (pijn is een gegeven, lijden ontstaat uit de worsteling met deze pijn). Vervolgens zullen de deelnemers ook zelf aan de slag gaan met verschillende acceptatie-oefeningen, om zo ook zelf te oefenen met ruimte maken voor eigen vervelende gevoelens. Daarna zal er een videodemonstratie worden gegeven hoe dit acceptatie-proces te faciliteren in de klinische praktijk. Hierna gaan de deelnemers aan de slag met rollenspellen, waarbij ze zelf gaan oefenen een cliënt te begeleiden in dit acceptatie-proces.

Na de lunch wordt er overgestapt naar het tweede component van deze eerste ACT-pijler; namelijk Defusie. Het doel van defusie is cliënten te leren afstand te nemen van hun gedachten, in plaats van alles wat het verstand produceert serieus te nemen en hier naar te handelen. Bij het bespreken van de theorie, zal worden uitgelegd wat defusie is en welke verschillende technieken kunnen worden gebruikt om een cliënt te helpen afstand te nemen van zijn denken. Vervolgens zullen de deelnemers deze defusie-oefeningen zelf gaan uitvoeren, om zo zelf te oefenen afstand te nemen van hun eigen gedachten en ook zelf te ervaren wat dit teweeg kan brengen. Hierna volgt wederom een korte videodemonstratie van defusie gevolgd door een plenair rollenspel, waarna de deelnemers middels rollenspellen zelf gaan oefenen met Defusie bij een cliënt.

Thema's/Doel:

1. Theoretische kennismaking met Acceptatie.
2. Ervaringsgerichte kennismaking met Acceptatie.
3. Therapeutische vaardigheden ontwikkelen, om cliënt te helpen contact te maken met haar eigen pijn.
4. Theoretische kennismaking met Defusie.
5. Ervaringsgerichte kennismaking met Defusie.
6. Therapeutische vaardigheden ontwikkelen, om cliënt te helpen afstand te nemen van haar gedachten.

Huiswerk & Literatuur:*Verplicht:*

- Time to ACT! pagina 79 t/m 109 & 110 t/m 150 (lezen en doen).
- Time to ACT! bekijken fragment Defusie (bekijken).
- Trainershandleiding pagina 12 t/m pagina 23 (lezen).
- Werkboek pagina 17 t/m 38 (doorbladeren).

- Acceptance and Commitment Therapy - Chapter 3 pagina 68 t/m 77 (lezen).

Optioneel:

- ACT in Actie CD; Acceptatie-oefening "Toestaan" 3x uitvoeren.
- ACT in Actie CD; Defusie-oefening "Bladeren op Rivier" 3x uitvoeren.

Programma:

9:30 - 12:30 uur

Nabespreken huiswerk en terugblik eerste bijeenkomst.

Theoretische introductie Acceptatie

Zelf ervaren Acceptatie

Korte pauze

Video-illustratie Acceptatie (twee fragmenten)

Oefenen in drietallen met Acceptatie

12:30 – 13:30 uur Lunchpauze

13:30 - 16:30 uur

Theoretische introductie Defusie

Zelf ervaren Defusie

Pauze

Video-illustratie Defusie (twee fragmenten)

Oefenen in drietallen met Defusie

Terugblik tweede sessie, ruimte voor vragen.

Bijeenkomst 5 en 6

Datum : 18 mei 2018
Tijd : 09:30 – 16:30 uur
Docenten : Tim Batink

Onderwerp: Zelf als Context en Hier en Nu

De derde bijeenkomst is gebaseerd op de tweede ACT-pijler; de centered-pijler waar zelf als context en hier en nu onder vallen. We beginnen deze sessie eerst met een korte nabespreking van de vorige sessie. Vervolgens zal er worden ingezoomd op het ACT-component Zelf als Context. Het doel van dit proces is cliënten te laten stilstaan bij hun verschillende eigenschappen en rollen, en laten realiseren dat ze hier een keuze hebben om zich te gedragen naar een bepaald zelfbeeld, maar dus ook de keuze hebben hier niet naar te gedragen (je bent niet je zelfbeeld). Bij het bespreken van de theorie zal er worden stilgestaan bij de drie lagen van het zelf; het descriptieve zelf, het observerende zelf en het zelf als context. Tevens zal er aandacht worden besteed aan perspective taking, een van de nieuwe ontwikkelingen binnen dit ACT-component. Hierna zullen de deelnemers zelf aan de slag gaan met verschillende oefeningen gericht op gezonde afstand te nemen van het zelfbeeld. Vervolgens zal er een videodemonstratie plaatsvinden waarin wordt geïllustreerd hoe men in de praktijk met dit proces kan werken. Daarna wordt er middels een doordraai-systeem geoefend met het begeleiden van de cliënt in dit zelf als context proces.

Na de lunch wordt er overgestapt naar het tweede component van deze tweede ACT-pijler; namelijk het Hier en Nu. Het hier en nu staat in teken van aandacht, specifiek aandacht voor het huidige moment. Onze aandacht gaat namelijk vaak veel uit naar het verleden en de toekomst, waardoor we het contact met het huidige moment verliezen. Bij het bespreken van de theorie zullen we stilstaan bij het Hier en Nu, dat zowel de binnen als buitenwereld van een persoon betreft. Er zal worden stilgestaan bij dat het niet alleen gaat over met aandacht aanwezig zijn, maar ook met aandacht gaan handelen. Vervolgens zullen de deelnemers zelf aan de slag gaan met verschillende Hier en Nu oefeningen, om te ervaren hoe het is om stil te staan bij het heden. Hierna zal er een middels een videodemonstratie worden geïllustreerd hoe men het hier en nu in de praktijk kan toepassen. Daarna dienen er tweetallen te worden gevormd (Therapeut & Cliënt), om te gaan oefenen met het Hier en Nu.

Thema's/Doel:

1. Theoretische kennismaking met Zelf als Context.
2. Ervaringsgerichte kennismaking met Zelf als Context.
3. Therapeutische vaardigheden ontwikkelen, om cliënt flexibeler te leren omgaan met zijn identiteit.
4. Theoretische kennismaking met Mindfulness.
5. Ervaringsgerichte kennismaking met Mindfulness.
6. Therapeutische vaardigheden ontwikkelen, om cliënt te helpen haar aandacht te richten op het hier en nu.

Huiswerk & Literatuur:*Verplicht:*

- Time to ACT! pagina 151 t/m 180 & 181 t/m 229 (lezen en doen).
- Trainershandleiding pagina 24 t/m 35 (lezen).

- Werkboek pagina 39 t/m 68 (doorbladeren).
- Acceptance and Commitment Therapy - Chapter 3 – pagina 78 t/m 91 (lezen).

Optioneel:

- ACT in Actie CD; Zelf als Context-oefening “Zelfcompassie” 3x uitvoeren.
- ACT in Actie CD; Mindfulness-oefening “Aandacht verruimen” 3x uitvoeren.
- Learning ACT – H5: Self as Context (lezen).

Programma:

9:30 - 12:30 uur

Nabespreken huiswerk en terugblik tweede bijeenkomst.

Theoretische introductie Zelf als Context

Zelf ervaren Zelf als Context

Korte pauze

Video-illustratie Zelf als Context (twee fragmenten)

Oefenen in carrousel met Zelf als Context

12:30 – 13:30 uur Lunchpauze

13:30 - 16:30 uur

Theoretische introductie Mindfulness

Zelf ervaren Mindfulness

Pauze

Video-illustratie Mindfulness (twee fragmenten)

Oefenen in tweetallen met Mindfulness

Terugblik tweede sessie, ruimte voor vragen

Bijeenkomst 7 en 8

Datum : 25 mei 2018
Tijd : 09:30 – 16:30 uur
Docenten : Tim Batink

Onderwerp: Waarden en Toegewijd Handelen

De vierde bijeenkomst is gebaseerd op de derde ACT-pijler; de engaged-pijler waar waarden en toegewijd handelen onder vallen. We beginnen deze sessie eerst met een korte nabespreking van de vorige sessie. Vervolgens zal er worden ingezoomd op het ACT-component Waarden. Bij dit component wordt er stilgestaan bij wat de cliënt nu echt belangrijk vindt in zijn eigen leven, en of dit op dit moment ook voldoende in zijn leven aanwezig is. Bij het bespreken van de theorie zal er worden stilgestaan bij het verschil tussen waarden en doelen, en bij verschillende thema's en technieken die je kunt gebruiken om een cliënt contact te laten maken met zijn eigen waarden. Hierna zullen de deelnemers zelf aan de slag gaan met verschillende Waarden-oefeningen, om zo ook contact te maken met hun eigen waarden. Vervolgens zal er een videodemonstratie plaatsvinden om te illustreren hoe men het waardenproces in de praktijk kan faciliteren. Daarna dienen er tweetallen te worden gevormd, zodat de deelnemers zelf kunnen oefenen met het begeleiden van een cliënt op basis van het waardenproces.

Na de lunch wordt er overgestapt naar het tweede component van deze derde ACT-pijler; toegewijd handelen. Het doel van toegewijd handelen, is dat men weer concreet gaat investeren in het eigen leven op basis van de waarden van de cliënt. Bij het bespreken van de theorie zal er worden stilgestaan bij vermijding en impulsiviteit, alsook het waardengerichte alternatief; toegewijd handelen. Verschillende praktische technieken (klein maken, concretiseren) zullen worden besproken om cliënten te ondersteunen tot toegewijde actie te komen. De deelnemers zullen vervolgens aan de slag gaan om hun eigen waarden te vertalen tot concrete acties. Daarna zal er middels videodemonstratie worden geïllustreerd hoe men toegewijd handelen in de praktijk kan toepassen. Vervolgens gaan de deelnemers in tweetallen oefenen met toegewijd handelen.

Thema's/Doel:

1. Theoretische kennismaking met Waarden.
2. Ervaringsgerichte kennismaking met Waarden.
3. Therapeutische vaardigheden ontwikkelen, om cliënt te helpen stilstaan bij zijn eigen waarden.
4. Theoretische kennismaking met Toegewijd Handelen.
5. Ervaringsgerichte kennismaking met Toegewijd Handelen.
6. Therapeutische vaardigheden ontwikkelen, om cliënt te helpen te handelen naar zijn waarden.

Huiswerk & Literatuur:*Verplicht:*

- Time to ACT! pagina 230 t/m 262 & 263 t/m 304 (lezen en doen).
- Trainershandleiding pagina 36 t/m 46 (lezen).
- Werkboek pagina 69 t/m 92 (doorbladeren).
- Acceptance and Commitment Therapy - Chapter 3 - pagina 92 t/m 96 (lezen).

Optioneel:

- ACT Made Simple - Chapter 15 (239 t/m 243).
- Oefening: Waardensorteertaak.
- Oefening: Picture Your Life.
- ACT in Actie CD: Fijne plek 2x uitvoeren.
- One Minute Fly:

<https://www.youtube.com/watch?v=6Wf8yEb1cwY&index=11&list=PLNm5cVQPzGcwn4bNbbV-4GM8NVBV12Qw>

Programma:

9:30 - 12:30 uur

Nabespreken huiswerk en terugblik derde bijeenkomst.
Theoretische introductie Waarden
Zelf onderzoeken eigen Waarden

Korte pauze

Video-illustratie Waarden (twee fragmenten)
Oefenen in drietallen met Waarden

12:30 – 13:30 uur *Lunchpauze*

13:30 - 16:30 uur

Theoretische introductie Toegewijd Handelen
Zelf ervaren Toegewijd Handelen

Pauze

Video-illustratie Toegewijd Handelen (twee fragmenten)
Oefenen in drietallen met Toegewijd Handelen
Terugblik tweede sessie, ruimte voor vragen.

Bijeenkomst 9 en 10

Datum : 1 juni 2018
Tijd : 09:30 – 16:30 uur
Docenten : Tim Batink

Onderwerp: Psychologische Flexibiliteit, Functionele Diagnostiek & Testdiagnostiek

We beginnen deze sessie eerst met een korte nabespreking van de vorige sessie. De laatste bijeenkomst richt zich in de ochtend op de integratie van zes verschillende ACT-processen; Psychologische Flexibiliteit. Psychologische Flexibiliteit is de overkoepelende vaardigheid, flexibel met je obstakels om te gaan zodat je kunt blijven investeren in de dingen die er echt toe doen. Bij het bespreken van de theorie zal er worden stilgestaan bij de twee basiselementen van psychologische flexibiliteit; acceptance en commitment. Tevens zal er aandacht worden besteed aan terugvalpreventie. Vervolgens zullen de deelnemers zelf aan de slag gaan met een aantal oefeningen, waarbij de verschillende ACT-componenten worden geïntegreerd. Daarna zal er een video demonstratie plaatsvinden waarin wordt geïllustreerd hoe je flexibel de verschillende componenten in de sessie kunt gebruiken. Daarna gaan therapeuten in tweetallen aan de slag, waarbij ze een cliënt vanuit de drie verschillende ACT-pijlers gaan benaderen. In de middag zal de aandacht worden verschoven naar functionele diagnostiek en functionele testdiagnostiek. Er zal aandacht worden besteed aan de contextuele probleemanalyse, functie-analyse en hexaflex-analyse. Deze verschillende analyses zullen ook plenair worden uitgewerkt aan de hand van een casus. Daarna wordt het opzetten van een ACT-consistent behandelplan besproken. Tenslotte zal er worden stilgestaan bij de functionele testdiagnostiek. Verschillende ACT-vragenlijsten zullen de revue passeren, en deelnemers zullen voor zichzelf de FIT-60 invullen en interpreteren. Ook zullen ze een ACT-competency lijst invullen, om zo hun eigen sterke en minder sterke punten als ACT-therapeut te herkennen voor hun verdere ontwikkelingen. Er zal worden afgesloten met een plenaire evaluatie, gevolgd door een evaluatie op papier. De deelnemers hebben 4 weken de tijd om de eindopdracht (zie toetsing), te maken en in te dienen.

Doel:

1. Theoretische kennismaking met Psychologische Flexibiliteit.
2. Ervaringsgerichte kennismaking met Psychologische Flexibiliteit.
3. Therapeutische vaardigheden ontwikkelen, om cliënt te helpen om de verschillende ACT-processen te integreren tot een geheel en deze te kunnen gebruiken in het dagelijks leven.
4. Kennismaking met een alternatief voor de classificerende diagnostiek, de functionele diagnostiek.
5. Een casusconceptualisatie kunnen maken vanuit deze functionele diagnostiek.
6. Kennismaking met de functionele testdiagnostiek.

Huiswerk & Literatuur:*Verplicht:*

- Lezen en doen H9 (pagina 305 t/m 335) & lezen H12 (pagina 378 t/m 421) uit Time to ACT!
- Trainershandleiding pagina 47 t/m 52 (lezen).
- Werkboek pagina 93 t/m 108 (doorbladeren).
- Acceptance and Commitment Therapy - Chapter 3: pagina 97 t/m 99 (lezen).

- Probeer ACT verder te integreren in je eigen leven, alsook al mee te oefenen in je eigen klinisch werk.

Optioneel:

- ACT Made Simple - Chapter 15: The Therapist's Journey (pagina 239 t/m 243).
- Invullen FIT-60 (Hoe Flexibel Ben Jij?) => Persoonlijke aandachtspunten.
- Invullen ACT Core Competency Form => Professionele aandachtspunten.

Programma:

9:30 - 12:30 uur

Nabespreken huiswerk en terugblik vierde bijeenkomst.
Theoretische introductie Psychologische Flexibiliteit
Zelf ervaren Psychologische Flexibiliteit

Korte pauze

Video-illustratie Psychologische flexibiliteit (twee fragmenten)
Oefenen in tweetallen met Psychologische Flexibiliteit

12:30 – 13:30 uur *Lunchpauze*

13:30 - 16:30 uur

Theoretische introductie Functionele Diagnostiek
Oefenen in tweetallen met de Hexaflex-analyse op een casus.

Korte pauze

Plenair bespreken Hexaflex analyse
Theoretische introductie Functionele testdiagnostiek
Ruimte voor eigen casuïstiek / vragen
Evaluatie (formeel & informeel) & afronding.

11. Literatuurlijst:

Jansen, G., & Batink., T. (2014). Time to ACT! Het basisboek voor professionals. Uitgeverij Thema.

Batink, T. (2016). Uit je hoofd, in je Leven; Een training gebaseerd op ACT. Werkboek.

Batink, T. (2016). Uit je hoofd, in je Leven; Een training gebaseerd op ACT. Trainershandleiding.

Batink, T. (2015). ACT in Actie Geleide ACT-oefeningen (MP3's).

Hayes, S.C, Strosahl, K.D., & Wilson, K.G. (2012). Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change (2nd edition). New York, NY: The Guilford Press.

Luoma et al (2017). Leer ACT! Vaardigheden voor therapeuten. De zes kernprocessen van ACT en hun gemeenschappelijke doel (pp 25- 48). Bohn Stafleu van Loghum, Houten.

Harris, R. (2009). ACT Made Simple. A Quick start to ACT-basics and beyond. Oakland: New Harbinger.

Blackledge, J. T. (2003). An introduction to Relational Frame Theory: Basics and applications. *The Behavior Analyst Today*, 3(4), 421-433.

A-Tjak et al. (2015). A Meta-Analysis of the Efficacy of Acceptance and Commitment Therapy for Clinically Relevant Mental and Physical Health Problems. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 84(30), 30-36.

Batink, T., Jansen, G. & Peeters, F.P.M.L. (2015). Nieuwe generatie gedragstherapie, nieuwe generatie meetinstrumenten, *Tijdschrift voor Psychiatrie*, 57, 739-748.

Batink, T., Jansen, G. & De Mey, H.R.A. (2012). De Flexibiliteits Index Test (FIT-60): Een beknopte beschrijving. *GZ-Psychologie*, 5, 18-21.

Websites: www.timetoact-boek.nl, www.actinactie.nl, www.hoeflexibelbenjij.nl, www.acbsbene.com