**Programma ACT bij Voluit leven**

**Incompany training Mindfit**

|  |  |
| --- | --- |
| **Introductiedag** | |
| **Tijd** | **Onderdeel** |
| 1. 9:00-10:15 | Introductie en opstarten |
| 1. 10:30-11.45 | RFT en ACT-model |
| 1. 12.45-14.00 | Open reactiestijl |
| 1. 14:15-15:30 | Gecentreerde reactiestijl |
| 1. 15:45-17:00 | Geëngageerde reactiestijl |
|  |  |
| **Basisdeel** | |
| Dag 1 |  |
| 1. 9:00-10:15 | RFT |
| 1. 10:30-11.45 | Praktijkmodel |
| 1. 12.45-14.00 | Casusconceptualisatie |
| 1. 14:15-15:30 | Handoefening |
| 1. 15:45-17:00 | Mindfulness |
| Dag 2 |  |
| 1. 9:00-10:15 | Regelgeleid gedrag |
| 1. 10:30-11.45 | Creatieve hopeloosheid |
| 1. 12.45-14.00 | Voluit Leven als e-health module, indicatie en start |
| 1. 14:15-15:30 | Voluit Leven als e-health module, voortgang |
| 1. 15:45-16:45 | ACT in 10 minuten |
| 1. 16:45-17:00 | Afsluiting |
|  |  |
| **Integratiedeel** | |
| **Dag 1**   1. 9:00-10:15 | Opstarten  Opfrissen theorie |
| 1. 10:30-11.45 | Praktijkmodel  ACT met Henk |
| 1. 12.45-14.00 | Creatieve hopeloosheid |
| 1. 14:15-15:30 | Waarden en toegewijde acties \* |
| 1. 15:45-17:00 | Eigen oefeningen |
| **Dag 2**   1. 9:00-10:15 | Voluit Leven als e-health module |
| 1. 10:30-11.45 | ACT in 10 minuten \* |
| 1. 12.45-14.00 | Bus demonstratie\* |
| 1. 14:15-15:30 | Eigen oefeningen |
| 1. 15:45-16:45 | Prangende vragen |
| 1. 16:45-17:00 | Afsluiting |

\*Kan worden vervangen door oefenen met door cursisten ingebrachte cases.