**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
 | OpstartenOpfrissen theorie |
| 1. 10:30-11.45
 | PraktijkmodelACT 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.