PROGRAMMA

**ZESDAAGSE CURSUS**

**ACCEPTANCE AND COMMITMENT**

**THERAPY**

Periode: vanaf 2019

**© J. A-Tjak en I. Postma**

DAG 1

**Onderwerpen**

De volgende onderwerpen komen in deze bijeenkomst aan bod:

* Vaststellen van kennis van en vaardigheden in ACT en gedragstherapie
* Discriminatietraining: herkennen en kunnen benoemen van de zes processen van (in)flexibiliteit in het eigen functioneren.
* het ACT model van menselijk functioneren
* Vragenlijst AAQ II
* Het proces van controle en acceptatie
* Het proces van uit - en in contact met het huidig moment
* Functie-analyse van vermijding van/controle over emoties: creatieve hopeloosheid
* De therapeutische houding als instrument voor verandering

**Leerdoelen** (minimaal 5)

Na afloop van deze bijeenkomst kunt u:

1. De AAQ II, wetenschappelijk onderbouwd, met cliënten gebruiken
2. Het ACT model van menselijk functioneren in zijn geheel overzien
3. In uw eigen functioneren de zes processen herkennen en benoemen
4. Een functie-analyse maken van controlegedrag
5. Creatieve hopeloosheid bespreken met een cliënt
6. Het proces van acceptatie toepassen bij een cliënt
7. Het proces van huidig moment toepassen bij een cliënt
8. Enige interventies toepassen mbt acceptatie
9. Enige interventies toepassen mbt huidig moment
10. Bewust gebruik maken van ACT binnen de therapeutische relatie

**Literatuur**

Ter voorbereiding op deze bijeenkomst bestudeert u:

* A-Tjak (Red.) (2015). Acceptance and Commitment Therapy. Theorie en praktijk, Houten: Bohn Stafleu Van Loghum. Deel I en II uit dit boek.

**Tijdschema**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tijd | Activiteit | Leerdoel | Werkvorm |
| 9.30-10.00 | Organisatorische zaken |  |  |
| 10.00-10.30 | Kennismakingsrondje |  | Groepsgesprek |
| 10.30-11.00 | Oefening: introductie ACT | 3  10 | Plenaire oefening in tweetallen. Modeling door docente van therapeutische houding in nabespreking |
| 11.00-11.15 | Pauze |  |  |
| 11.15-11.45 | Invullen AAQ II, bespreken van functie en wetenschappelijke onderbouwing | 1  3 | Plenair invullen vragenlijst, interactieve discussie |
| 11.45-12.15 | Powerpoint ACT model en hexaflex | 2 | Interactieve uitleg door docent |
| 12.15-12.30 | Powerpoint Aanvaarding | 4  5  6 | Interactieve uitleg door docent |
| 12.30-13.00 | Oefening aanvaarding: gesprek creatieve hopeloosheid | 6  10 | Plenair rollenspel Modeling door docent van therapeut-rol met cursist in cliënt-rol |
| 13.00-14.15 | Lunch |  |  |
| 14.15-14.30 | DVD aanvaarding | 8 | Modelling dmv videofragment |
| 14.30-14.45 | Powerpoint huidig moment | 7 | Interactieve uitleg door docent |
| 14.45-15.00 | DVD huidig moment | 9 | Modelling dmv videofragment |
| 15.00-15.15 | Pauze |  |  |
| 1515-16.15 | Rollenspel huidig moment | 9 | Rollenspel in tweetallen: therapeut-cliënt met rolwisseling |
| 16.15-16.45 | Oefening aanwezig zijn bij wat er is, zonder verdediging | 3  8  9 | Plenaire oefening, modeling door docent als groepstherapeut, cursisten in rol cliënt |
| 16.45-17.15 | Bespreking literatuur/vragen | 2 | Interactieve discussie |

DAG 2

**Onderwerpen**

* Discriminatietraining: herkennen en kunnen benoemen van de zes processen van (in)flexibiliteit in het eigen functioneren.
* Functioneel Contextualisme
* Relational Frame Theory
* Het proces van fusie en defusie
* Het proces van vastlopen versus toegewijde actie
* De therapeutische houding als instrument voor verandering

**Leerdoelen**

Na afloop van deze bijeenkomst kunt u:

1. Enige kernpunten van het functioneel contextualisme benoemen
2. Met een functionele blik naar menselijk functioneren kijken
3. Kernbegrippen uit de RFT benoemen
4. Verbanden leggen tussen FC, RFT en ACT
5. Fusie en defusie herkennen in het eigen functioneren
6. Het proces van defusie toepassen bij een client
7. Enige interventies toepassen mbt defusie
8. Het proces van toegewijde actie toepassen bij een client
9. Barrières mbt toegewijde actie leren herkennen in het eigen functioneren
10. Enige interventies toepassen mbt toegewijde actie
11. Bewust gebruik maken van ACT binnen de therapeutische relatie
12. Het ACT model van menselijk functioneren in zijn geheel overzien

**Literatuur**  
Ter voorbereiding op deze bijeenkomst bestudeert u: geen literatuur.

**Tijdschema**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tijd | Activiteit | Leerdoel | Werkvorm |
| 9.30-10.00 | Powerpoint functioneel contextualisme | 1  2 | Interactieve uitleg door docent |
| 10.00-11.00 | Powerpoint RFT | 3 4 | Interactieve uitleg door docent |
| 11.00-11.30 | Oefening defusie | 5 7 | Rollenspel in tweetallen: therapeut-cliënt met rolwisseling |
| 11.30-11.45 | Pauze |  |  |
| 11.45-12.15 | Powerpoint defusie | 5 6 7 | Interactieve uitleg door docent. Groepsgewijze oefeningen. |
| 12.15-13.00 | Oefening defusie | 7 9 | Rollenspel in tweetallen: therapeut-cliënt met rolwisseling |
| 13.00-14.15 | Lunch |  |  |
| 14.15-14.45 | DVD defusie | 7 11 | Modeling dmv videofragment |
| 14.45-15.00 | Powerpoint toegewijd handelen | 8 | Interactieve uitleg door docent |
| 15.00-15.45 | Oefening toegewijde actie | 8 9 10 | Rollenspel in tweetallen: therapeut-client met rolwisseling (realplay) |
| 15.45-16.00 | Pauze |  |  |
| 16.00-16.45 | Oefening toegewijde actie | 8 9 10 | Plenaire oefening, modeling door docent als groepstherapeut, cursisten in rol cliënt |
| 16.45-17.15 | Vragen en afronding | 12 | Interactieve discussie |

DAG 3

**Onderwerpen**

* De samenhang van de zes processen van (in)flexibiliteit
* Het verband tussen FC (functionaliteit), RFT en ACT
* Het proces van fusie met zelfbeeld en flexibele perspectiefname
* Het proces van slecht en goed contact met waarden
* De therapeutische houding als instrument voor verandering

**Leerdoelen**

Na afloop van deze bijeenkomst kunt u:

1. Het ACT model van menselijk functioneren in zijn geheel overzien
2. Verbanden leggen tussen FC, RFT en ACT
3. Het proces van zelf herkennen in het eigen functioneren
4. Het proces van zelf toepassen bij een client
5. Enige interventies toepassen mbt perspectiefname
6. Benoemen wat van waarde is voor u als therapeut
7. Het proces van waarden toepassen bij een client
8. Enige interventies toepassen mbt waarden
9. Enige interventies toepassen mbt toegewijde actie
10. Bewust gebruik maken van ACT binnen de therapeutische relatie

**Literatuur**

Ter voorbereiding op deze bijeenkomst bestudeert u:

* Hayes, S. C., Strosahl, K.D. & Wilson, K.G. (2012). Acceptance en Commitment Therapie. Veranderingen door mindfulness, het proces en de praktijk. Amsterdam: Pearson. Deel I en II.

**Tijdschema**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tijd | Activiteit | Leerdoel | Werkvorm |
| 9.30-9.45 | Powerpoint hexaflex | 1 | Interactieve uitleg door docent |
| 9.45-10.15 | Oefening obervator van het ik | 3 5 10 | Plenaire oefening, modeling door docent als groepstherapeut, cursisten in rol cliënt. Modeling docente van therapeutische houding in nabespreking |
| 10.15-10.45 | Powerpoint zelf-als-context | 3 4 2 | Uitleg door docent |
| 11.15-11.30 | Pauze |  |  |
| 11.30-12.00 | Oefening rollen | 3 4 5 10 | Plenaire oefening, modeling door docent als groepstherapeut, cursisten in rol cliënt van cliënt. Modeling docente van therapeutische houding in nabespreking |
| 12.00-12.30 | Oefening therapeutische relatie: vertragen | 1 10 | Rollenspel therapeut-cliënt |
| 12.30-13.45 | Lunch |  |  |
| 13.45-14.15 | Oefening waarden: waar wil je dat je leven voor staat? | 6  8 | Plenaire oefening, modeling door docent als groepstherapeut, cursisten in rol cliënt. Modeling docente van therapeutische houding in nabespreking |
| 14.15-14.45 | Powerpoint waarden | 7 8 2 | Interactieve uitleg door docent |
| 14.45-15.00 | Oefening waarden en pijn | 7  8 | Plenaire oefening, modeling door docent als groepstherapeut, cursisten in rol cliënt. Modeling docente van therapeutische houding in nabespreking |
| 15.00-15.15 | Pauze |  |  |
| 15.15-16.15 | Oefening waarden: in kaart brengen van waarden | 6 7 8 | Rollenspel in tweetallen: therapeut-cliënt met rolwisseling |
| 16.15-17.00 | Nabespreking huiswerk toegewijde actie | 9 10 | Rollenspel in tweetallen: therapeut-cliënt met rolwisseling |
| 17.00-17.15 | Afronding: vragen en bespreken mindfulnessoefening dag 4 | 2 | Interactieve discussie |

DAG 4

**Onderwerpen**

* het ACT model van menselijk functioneren
* Het verband tussen FC (functionaliteit), RFT en ACT
* Functie-analyse van vermijding van/controle over emoties: creatieve hopeloosheid
* Casusconceptualisatie
* Behandelplan
* Indicatiestelling
* Verdieping en uitbreiding van therapeutische vaardigheden
* De therapeutische houding als instrument voor verandering

**Leerdoelen**

Na afloop van deze bijeenkomst kunt u:

1. Mindfulnessoefeningen integreren in een ACT behandeling
2. Verbanden leggen tussen de zes processen
3. Een casusconceptualisatie maken
4. Een behandelplan maken op grond van de casusconceptualisatie
5. Een indicatie stellen voor een ACT behandeling
6. Een gesprek voeren om het controleprobleem zichtbaar te maken (creatieve hopeloosheid)
7. Een client motiveren voor een ACT behandeling
8. ACT toepassen op concrete casuïstiek
9. Meerdere interventies toepassen in een behandeling

**Literatuur**

Ter voorbereiding op deze bijeenkomst bestudeert u geen literatuur

**Tijdschema**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tijd | Activiteit | Leerdoel | Werkvorm |
| 9.30-10.00 | Mindfulnessoefening | 1 | Groepsoefening. Cursist vertolkt rol van therapeut, overige cursisten zijn cliënt |
| 10.00-10.45 | Powerpoint casusconceptualisatie | 3 8 | Interactieve uitleg door docent |
| 10.45-11.30 | Oefening casusconceptualisatie | 3 4 8 9 | Groepsgewijze oefening, als groep maken van casusconceptualisatie van casus uit de groep |
| 11.30-11.45 | Pauze |  |  |
| 11.45-12.30 | Oefening casusconceptualisatie | 3 4 8 | In subgroepen maken van een casusconceptualisatie |
| 12.30-13.00 | Waardenkaartenspel | 9 | In subgroepen oefenen met waardenkaartjes |
| 13.00-14.15 | Lunch |  |  |
| 14.15-15.00 | Oefening passagiers in de bus | 2 9 | Plenaire oefening, modeling door docent als groepstherapeut, cursisten in rol cliënt. Modeling docente van therapeutische houding in nabespreking |
| 15.00-15.15 | Pauze |  |  |
| 15.15-16.30 | Oefening creatieve hopeloosheid, cliënt motiveren voor ACT | 6 7 5 | Rollenspel in drietallen: therapeut-cliënt-observator met rolwisseling |
| 16.30-17.00 | Casuïstiekbespreking | 8 | Plenaire bespreking van vragen en casuïstiek |
| 17.00-17.15 | Afronding: wat ga je in praktijk brengen?  Casusconceptualisatie en behandelplan maken;  metafoor voorbereiden | 8 | Plenaire bespreking |

DAG 5

**Onderwerpen**

* Het gebruik van metaforen
* RFT gebruiken om metaforen krachtig in te zetten
* Het leren herkennen van de zes processen terwijl zij zich voordoen in de therapie
* Hoe ziet een sessie ACT eruit
* Mindfulness gebruiken om andere processen te ondersteunen
* Verdieping van de therapeutische houding als instrument voor verandering
* Kerncompetenties ACT
* Wetenschappelijke evidentie voor ACT en RFT

**Leerdoelen**

Na afloop van deze bijeenkomst kunt u:

1. Metaforen op maat maken voor een client
2. Mindfulnessoefeningen integreren in een ACT behandeling
3. Contact maken met de zes processen bij uzelf, tijdens de zitting
4. De zes processen herkennen in de therapiezitting
5. De therapeutische relatie bewust hanteren als een context voor verandering
6. Een inschatting maken van uw eigen vaardigheden
7. Een inschatting maken van de wetenschappelijke evidentie voor ACT en RFT

**Literatuur**

Ter voorbereiding op deze bijeenkomst bestudeert u:

* Hayes, S. C., Strosahl, K.D. & Wilson, K.G. (2012). Acceptance en Commitment Therapie. Veranderingen door mindfulness, het proces en de praktijk. Amsterdam: Pearson. Deel III en IV.
* A-Tjak, J.G.L., Davis, M.L., Morina, N., Powers, M.B., Smits, J.A.J. & Emmelkamp, P.M.G. (2015). A Meta-Analysis of the Efficacy of Acceptance and Commitment Therapy for Clinically Relevant Mental and Physical Health Problems. Psychotherapy and Psychosomatics, 84, 30-36. doi: 10.1159/000365764.
* Öst, L.G. (2014). The efficacy of Acceptance and Commitment Therapy: An updated systematic review and meta-analysis, Behaviour Research and Therapy. doi: 10.1016/j.brat.2014.07.018.
* Batink, Jansen, Peeters (2015). Nieuwe generatie gedragstherapie, nieuwe generatie meetinstrumenten. Een overzicht van beschikbare ACT-meetinstrumenten. *Tijdschrift voor psychiatrie*, 57(10), 739-748.

**Tijdschema**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tijd | Activiteit | Leerdoel | Werkvorm |
| 9.30-10.00 | Metaforen bespreken | 1 | Plenaire oefening, waarin cursisten metaforen aan elkaar presenteren |
| 10.00-11.00 | Metaforen toepassen, therapeut ontwikkelt met hulp observator een metafoor in het gesprek met de cliënt | 1 | Rollenspel therapeut-cliënt-observator |
| 11.00-11.15 | Pauze |  |  |
| 11.15-11.45 | Ankers Kelly Wilson | 4 | Uitleg door docent over het gebruik van de ankers |
| 11.45-13.00 | Video beoordelen aan de hand van de ankers | 4 | Plenaire oefening waarin de zes processen gezamenlijk geëxploreerd worden aan de hand van een Videofragment |
| 13.00-14.15 | Lunch |  |  |
| 14.15-14.45 | Oefening sweet spot | 2 3 5 | Rollenspel therapeut-client (realplay) |
| 14.45-15.30 | Formulier kerncompetenties invullen | 3 6 | Zelfevaluatie aan de hand van kerncompetentieformulier |
| 15.30-15.45 | Pauze |  |  |
| 15.45-16.30 | Oefening vertragen | 3 4 | Rollenspel therapeut-cliënt-observator. Onderbrekingen van interactie om proces te bespreken |
| 16.30-17.15 | Bespreking literatuur wetenschappelijke evidentie | 7 | Interactieve discussie |

DAG 6

**Onderwerpen**

* Verdieping van functionele blik op het ACT model
* Functioneel gelijkwaardige alternatieven voor het ACT model
* Verdieping van de therapeutische houding als instrument voor verandering
* Verdieping van flexibiliteit in perspectiefname
* Verdieping van werken met waarden
* Vertaalslag naar eigen praktijk
* AAQ II nameting
* Vragenlijsten
* Verder leren na de cursus

**Leerdoelen**

Na afloop van deze bijeenkomst kunt u:

1. Het ACT model functioneel begrijpen
2. Alternatieve modellen/interventies gebruiken en functioneel linken aan het ACT model
3. De therapeutische relatie functioneel inzetten
4. Meer interventies toepassen om een observerend perspectief in te nemen
5. Meer interventies toepassen om waarden te exploreren
6. ACT vertalen naar uw eigen casuïstiek
7. Verschillende vragenlijsten gebruiken in een ACT behandeling
8. Uw weg vinden om uw leerproces mbt ACT voort te zetten na de cursus

**Literatuur**  
Ter voorbereiding op deze bijeenkomst bestudeert u geen literatuur

**Tijdschema**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tijd | Activiteit | Leerdoel | Werkvorm |
| 9.30- 10.15 | Verschillende modellen van psychologische flexibiliteit functioneel uitgelegd | 1 2 | Interactieve uitleg door docent |
| 10.15-11.00 | Oefening perspectiefname (ACT Lab)  Video Our Common Faith | 4 | Plenaire oefening, modeling door docent als groepstherapeut, cursisten in rol cliënt. Modeling docente van therapeutische houding in nabespreking |
| 11.00-11.15 | Pauze |  |  |
| 11.15-11.30 | Powerpoint therapeutische relatie | 3 | Interactieve uitleg door docent |
| 11.30-12.15 | Oefening therapeutische relatie: wat brengt een cliënt teweeg | 3 4 | Rollenspel in drietallen: therapeut-client-obervator met rolwisseling |
| 12.15-13.00 | Oefening rondhangen in belangrijke vragen | 5 | Plenaire oefening, modeling door docent als groepstherapeut, cursisten in rol cliënt. Modeling docente van therapeutische houding in nabespreking |
| 13.00-14.15 | Lunch |  |  |
| 14.00-14.45 | Casuïstiek | 6 | Plenaire oefening: rollenspel therapeut-cliënt met groep als observator |
| 14.45-15.30 | Casuïstiek | 6 | Rollenspel therapeut-cliënt-observator |
| 15.30-15.45 | Pauze |  |  |
| 15.45-16.15 | Casuïstiek | 6 | Rollenspel therapeut-cliënt-observator |
| 16.15-16.30 | Bespreken beschikbare vragenlijsten | 7 | Interactieve bespreking van literatuur |
| 16.30-17.15 | AAQ II nameting, bespreken hoe verder met leerproces  Evaluatie van cursus | 7 8 | Interactieve bespreking hoe men zich verder kan verdiepen  Groepsgewijze evaluatie en ruimte voor invullen papieren evaluatie. |