

Programma Basiscursus ACT voor SOLK

Docenten:

Dhr. drs. J.A. (Jaap) Spaans, mw. drs. S.S. (Shiva) Thorsell en mw. drs. S. (Sonja) Klemm

Dinsdag 6 november 2018, cursusdag 1

- 9.30 - 9.45 Welkom en voorstellen
9.45 - 10.00 Groepsoefening
10.00 - 10.30 Inleiding ACT en relational frame theorie
10.30 - 10.35 Groepsoefening ACT
10.35 - 10.50 Inleiding 'Creatieve hopeloosheid'
- 10.50 - 11.05 **Pauze**
- 11.05 - 11.35 Oefening 'Creatieve hopeloosheid' (in 2- of 3-tallen) plus nabespreking
11.35 - 11.55 Inleiding 'Aanvaarden'
11.55 - 12.30 Demonstratie en oefening 'Aanvaarden'
- 12.30 - 13.30 Lunchpauze**
- 13.30 - 13.45 Groepsoefening
13.45 - 14.15 Inleiding 'Waarden'
14.15 - 14.30 Groepsoefening 'Waarden'
14.30 - 15.00 Oefening 'Waarden' (in 2- of 3-tallen) plus nabespreking
- 15:00 - 15.15 **Pauze**
- 15.15 - 15.35 Inleiding 'Defusie'
15.35 - 15.50 Groepsoefening 'Defusie'
15.50 - 16.00 Bespreken literatuur
16.00 - 16.45 Plenair groepsrollenspel via Busmetafoor
16.45 - 17.00 Evaluatie eerste dag, afspraken, huiswerk en afsluiting

Dinsdag 4 december 2018, cursusdag 2

- 9.30 - 9.45 Welkom en uitleg programma 2^e dag
9.45 - 10.00 Groepsoefening
10.00 - 10.30 Inleiding 'Mindfulness'
10.30 - 11.00 Groepsoefening 'Mindfulness'
- 11.00 - 11.15 **Pauze**
- 11.15 - 11.45 Inleiding 'Zelf als context'
11.45 - 12.15 Groepsoefening 'Zelf als context'
12.15 - 12.30 Vragen tot nu toe

12.30 - 13.30 Lunchpauze

13.30 - 13.45 Groepsoefening

13.45 - 14.15 Inleiding 'Toegewijde actie'

14.15 - 14.45 Demonstratie en oefeningen 'Toegewijde actie'

14.45 - 15.00 Pauze

15.00 - 15.20 Inleiding 'De therapeutische relatie'

15.20 - 15.50 Groepsoefening 'De therapeutische relatie'

15.50 - 16.30 Vrije invulling met oefening of rollenspel

16.30 - 16.45 Implementatie op de werkplek

16.45 - 17.00 Evaluatie cursus en afsluiting

Literatuur

Verplicht:

- hoofdstuk 20 uit het Handboek somatisch onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten: Spaans, J. & van der Boom, K. (2017). Acceptance and Commitment Therapy. In: Spaans et al (Red.). Handboek somatisch onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten, pp 293-308. LannooCampus, Houten.
Dit hoofdstuk moet worden gelezen voor de eerste bijeenkomst.
- Russ Harris (2010): Acceptatie en commitmenttherapie in de praktijk. Een heldere en toegankelijke introductie op ACT. Uitgever: Hogrefe Uitgevers Bv, Amsterdam.
Hieruit moet worden gelezen:
 - voor de eerste bijeenkomst: hoofdstukken 1 t/m 8 en 11
 - tussen eerste en tweede cursusdag: hoofdstukken 9, 10, 12 en 14