

Draaiboek ACT Basiscursus

Dag 1

- 9.00 uur binnenkomst met koffie en thee en registratie
- 9.30 uur aanvang. Introductie van ACT; de geschiedenis van ACT; ACT als onderdeel van Contextual Behavioral Science (CBS); Relational Frame Theory
- 10.30 uur pauze
- 10.45 uur experiëntiële vermijding; creatieve hulpeloosheid; controle als probleem; (Sub)groepoefening(en)
- 12.30 uur lunch
- 13.30 uur acceptatie als alternatief voor controle
- 14.45 uur pauze
- 15.00 uur fusie en defusie; (sub)groepoefening(en)
- 16.30 uur einde van de dag

Dag 2

- 9.00 uur binnenkomst met koffie en thee en registratie
- 9.30 uur aanvang. De drie Zelfprocessen binnen ACT; (sub)groepoefening(en)
- 11.00 uur pauze
- 11.15 uur waarden; (sub)groepoefening(en) ;
- 12.30 uur lunch
- 13.30 uur waarden en toegewijde actie en bereidheid; (sub)groepoefeningen
- 14.45 uur pauze
- 15.00 uur integratieoefening(en)
- 16.00 uur afrondende bespreking
- 16.30 uur einde van de dag