ACT als begeleidingstool op de werkplek

Vrijdag 28 juni 2019

Van 13.30 tot 17.00 uur met aansluitend een borrel

*Leer en ervaar de basisprincipes van ACT binnen (loopbaan)begeleiding, opleidingsadvies, trainingen en ontwikkelingstrajecten gericht op persoonlijke groei (en/of voorkomen van uitval), en krijg praktische handvatten om als professional meer psychologisch flexibel te zijn.*

**Informatie over de bijeenkomst**

**ACT**Is ACT dan geen therapie en dus voorbehouden aan klinisch psychologen en psychotherapeuten? Gelukkig niet, want ACT is juist heel toepasbaar in de eigen werk-context. Als opleider of loopbaanadviseur zie je veel processen, die persoonlijke ontwikkeling (en daarmee professionele ontwikkeling) belemmeren. Soms zijn wij op het werk de enige waarbij de werknemer zijn verhaal kwijt kan. Ik zie in mijn werk veel mensen (jong, en net startend, of professionals met drukke gezinnen, of juist oudere werknemers, die nadenken over het eind van hun loopbaan), en ik merk dat ACT hen veel kan bieden. Dit valt samen met de visie van Gijs Jansen, de grondlegger van ACT in Nederland, die hoopt dat zo veel mogelijk opleiders bekend raken met de ACT, zodat veel mensen die zij begeleiden, de technieken en uitgangspunten van ACT gaan gebruiken. ACT is een gedragstherapie, dus veel oefenen met de materie is het devies.

**Psychologische Flexibiliteit**De focus van ACT ligt op het vergroten van de psychologische flexibiliteit. Dit staat voor het opgeven van de strijd tegen alles wat je liever niet wil denken, voelen en zijn (Jansen, 2018 in How2Act). De weg hier naar toe voert via zes zuilen: Acceptatie en bereidheid, Defusie, Contact in het ‘hier en nu’, Zelf als context, Waarden en Toegewijde actie. In deze workshop zullen we deze zuilen gaan ontdekken en ervaren en koppelen aan pijn, lijden en eigen waarden.

**Werkwijze:**  
We staan stil bij zaken als bereidheid tot het doen van oefeningen (acceptatie in tegenstelling tot controle). We ontdekken dat controle krijgen niet de oplossing is , maar juist een deel van het probleem, ook wel creatieve hopeloosheid genoemd. Ook experimenteren we met defusie: gedachten kunnen we niet ombuigen zoals bij CGT, maar kunnen we ontkoppelen van gevoel en gedrag. Het ‘zelf’ gaan we nader verkennen door het te ontdoen van (verkeerd) aangeleerde gedragingen, wat best spannend is. Want wie ben ik als ik niet mijn gedachten en gevoelens ben? Tevens leggen we in de training de focus op het hier en nu. Tot slot vullen we de ‘waardenlijst’ in en ontdekken we op welke wijze we het geleerde kunnen inzetten binnen onze werkzaamheden.

**Voor wie**

De bijeenkomst is bedoeld voor arbeid & organisatiepsychologen, psychologen arbeid & gezondheid en psychologen uit andere werkvelden die professionals (of lerende professionals) opleiden en/of begeleiden in hun professionele of persoonlijke groei. Ook is de ACT benaderingswijze geschikt bij (dreigende) uitval op het werk of binnen re-integratieprocessen.

**Met wie**

De begeleiding is in handen van drs. Monique Bekker. Monique is Registerpsycholoog NIP A&O en ACT psycholoog. Zij werkt als opleider binnen onderwijs en zorg. Zij zet daar ACT in als begeleidingstool bij de ontwikkeling van medewerkers. Sinds kort werkt zij ook als ACT psycholoog binnen een eigen praktijk. Zij geeft individuele ACT training en trainingen aan kleine groepen.

**Programma**

13.30 – 14.00 uur – inloop en ontvangst

14.00 – 15.00 uur – Workshop deel 1

15.00 – 15.30 uur – pauze

15.30 – 16.15 uur – Workshop deel 2

16.15 – 17.00 uur – Casusbespreking

17.00 – 18.00 uur – Napraten met een drankje