

## Programma

'Acceptance & Commitment Therapy'  
dag 1/2

09.00 – 09.30 uur	Ontvangst koffie/thee
09.30 – 10.15 uur	Kennismaking en eigen leerdoelen formuleren
10.15 - 11.15 uur	Theorie: Relational frame theory (RFT)
11.30 – 13.00 uur	Eerste responsstijl: Openen
13.00 – 13.30 uur	Lunch
13.30 – 15.30 uur	Tweede responsstijl: Aandachtig
15.30 – 17.00 uur	Derde responsstijl: Betrokken
17.00 – 17.30 uur	De hexaflex

## Programma

### 'Acceptance & Commitment Therapy'

dag 2/2

09.00 – 09.30 uur	Ontvangst koffie/thee
09.30 – 09.45 uur	<ul style="list-style-type: none"><li>- Aandacht richten op komende dag</li><li>- Video</li></ul>
09.45 – 11.00 uur	<ul style="list-style-type: none"><li>- Theorie: functioneel contextualisme (FC) en regelgeleid gedrag</li><li>- Onderscheid FC en mechanistische filosofie begrijpen</li><li>- Herkennen van pliance, tracking, augmenteren</li><li>- Interactieve lezing van docent</li></ul>
11.00 – 12.15 uur	<ul style="list-style-type: none"><li>- Casusconceptualisatie</li><li>- Klinische processen herkennen bij een cliënt</li><li>- Rollenspel eerste gesprek door docent met deelnemer in rol van cliënt</li><li>- Plenair bespreken van eigen voorbeelden en gedrag cliënt in rollenspel</li></ul>
12.15 – 13.00 uur	<ul style="list-style-type: none"><li>- Oefenen bevorderen creatieve hopeloosheid; cognitieve defusie</li><li>- Begrijpen wat creatieve hopeloosheid is en dit kunnen initiëren</li><li>- Cognitieve fusie herkennen en terloops aan de orde stellen D</li><li>- Demonstratie handoefening door docent; oefenen in 3-tallen;</li><li>- voorbeelden van cognitieve fusie/defusie bespreken</li></ul>
13.00 – 13.30 uur	Lunch
13.30 – 14.45 uur	<ul style="list-style-type: none"><li>- Oefenen met het expliciteren van waarden en formuleren van toegewijde acties</li><li>- In staat zijn waarden en doelen te onderscheiden, waarden kunnen expliciteren en een toegewijde actie SMART formuleren</li><li>- Demonstratie door docent in een-op-een en/of groepsessies, oefenen in 2-3-tallen; plenaire nabespreking</li></ul>
14.45 – 16.00 uur	<ul style="list-style-type: none"><li>- Oefenen met het initiëren en uitvoeren van mindfulness-oefeningen en ervaren van observerend zelf</li><li>- Mindfulness-oefening kunnen leiden</li><li>- Demonstratie docent, oefenen in 4-tallen; plenaire nabespreking</li></ul>
16.00- 17.15 uur	<ul style="list-style-type: none"><li>- Oefenen met het bevorderen van aanvaarding</li><li>- In staat zijn consequenties van niet-aanvaarden aan de orde te stellen</li><li>- Oefenen met 'op scherp stellen van oude versus nieuwe agenda</li><li>- Oefening ACT in 10 minuten uitvoeren</li></ul>
17.15- 17.30 uur	<ul style="list-style-type: none"><li>- Hoe verder?</li><li>- Een plan hebben voor verdere ontwikkeling in ACT Individueel opschrijven, plenair commitment maken</li></ul>