

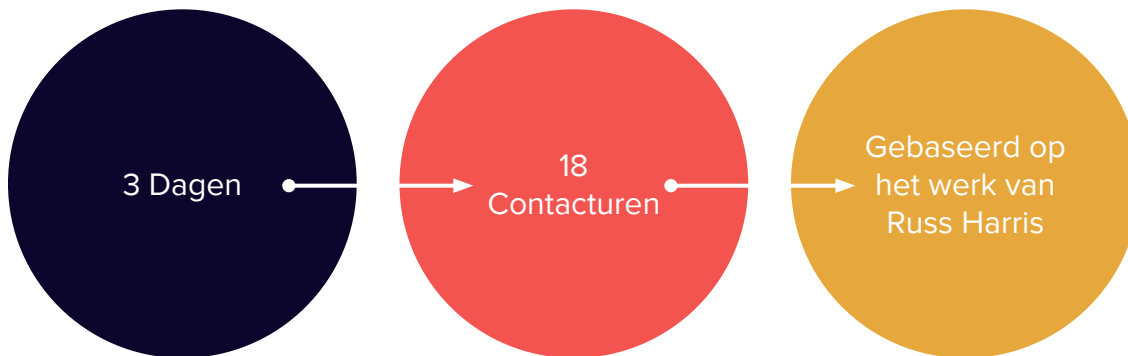


# Opleiding ACT

# Doel & Studiebelasting

## Opleiding ACT

De opleiding ACT leidt op om ACT toe te passen bij cliënten. Deelnemers aan de opleiding hebben na 3 dagen kennis van ACT en kunnen alle facetten van de ACT Matrix toepassen. Deelnemers kennen een aantal metaforen en kunnen deze uitleggen, ze kunnen met cliënten tal van oefeningen doen en weten in te spelen op datgene wat een cliënt nodig heeft op dat moment.



# Inhoud

## Opleiding ACT

De opleiding ACT legt de Acceptance and Commitment Therapy uit aan de hand van ACTieve ervaringsgerichte oefeningen, demonstraties, metaforen en zelfonderzoek. Om ACT aan cliënten door te kunnen geven, is het van belang om deze methode eerst zelf te ervaren. Dit omdat ACT een andere visie heeft op het menselijk denken dan dat we in de huidige maatschappij gewend zijn. ACT is niet alleen een behandelmethode maar ook een manier van leven. Het streven is om een zo hoog mogelijke psychologische flexibiliteit te bereiken. Dit begint bij de therapeut zelf. Zodra je ACT op jezelf kunt toepassen, is het overbrengen op cliënten een stuk eenvoudiger en leuker.

# Inhoud

## De leidraad

De leidraad van de opleiding is het ACT-Matrix model. Dit model verbindt mindfulness met toegewijde actie en heeft als doel het verhogen van de psychologische flexibiliteit. De volgende onderdelen worden hierin onderscheiden:

- Wat is voor jou écht belangrijk? *Waarden*
- Wat houdt je tegen? *Fusie en Defusie*
- Wat heb je al geprobeerd om van gedachten en gevoelens af te komen? *Acceptatie*
- Hoe ga je meer doen wat je écht belangrijk vindt? *Toegewijde actie*
- Hoe leer je mentale en zintuiglijke ervaringen op te merken? *Je observerende zelf in het hier en nu*

# Thema's

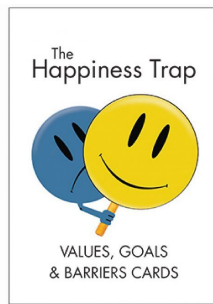


# Praktische informatie

## Onderdelen

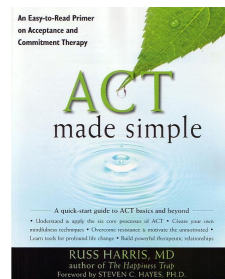
- Iedere opleidingsdag duurt 6 uur, inclusief lunch.
- Opleidingen vinden plaats op de locatie van de opdrachtgever
- Bij aanvang van de eerste dag krijg je een map met oefeningen, scripts en metaforen.
- Investering: 970,- (excl. BTW)

# Literatuur (niet verplicht)



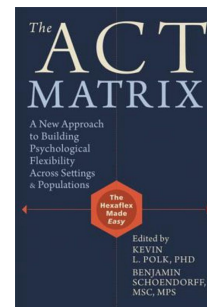
## The Happiness Trap - Russ Harris

The Happiness Trap is een zelfhulpboek die de vaardigheden en de kennis aanreikt om de 'val van het geluk' te leren herkennen. En, belangrijker nog, hoe eruit te ontsnappen. Het is gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek en de psychotherapeutische methode ACT (acceptatie en commitment therapie).



## ACT Made simple - Russ Harris, Steven C. Hayes

Wil je graag minder stress en je meer vervuld voelen op je werk? Sluit je dan aan bij duizenden therapeuten en coaches die ACT leren. Deze methode is niet alleen een bewezen behandeling voor depressies, angststoornissen en eetproblemen. Het is ook een revolutionaire manier om anders naar het menselijke denken te kijken.



## The ACT Matrix - Kevin L. Polk, Benjamin Schoendorff

Als je een ACT therapeut of coach bent dan is dit boek een welkome toevoeging in je verzameling. ACT is een evidence-based therapie. In tegenstelling tot andere behandelopties, heeft ACT bewezen zeer effectief te zijn bij het helpen van cliënten die vastzitten in ongezonde gedachtepatronen door hen aan te moedigen meer naar hun waarden te leven.

**Vragen?**  
**Neem contact met ons op**



[www.trainingfarm.org](http://www.trainingfarm.org)  
[info@trainingfarm.org](mailto:info@trainingfarm.org)  
Tel: +31686675291