

Programma Opleiding ACT

Voor psychologen, praktijkondersteuners, verpleegkundigen, verpleegkundig specialisten fysiotherapeuten, social worker en jeugdhulpverleners.

De opleiding bestaat uit 3 dagen van ieder 6 uur (inclusief lunchpauze). Dit document beschrijft de opbouw van het programma per dag. De tijden die staan aangegeven, bevatten tevens het nabespreken van de oefeningen.

Intakeformulier

Voorafgaand aan de eerste opleidingsdag, hebben deelnemers een intakeformulier ingevuld, waarop ze hebben aangegeven wat hun kennis is op het gebied van ACT. Bovendien geven ze aan wat hun leerdoelen zijn, zodat daar tijdens de opleidingsdagen flexibel op kan worden ingespeeld.

Updates per e-mail

Voorafgaand aan de eerste opleidingsdag en tussen de opleidingsdagen door, ontvangen deelnemers informatie, video's en de powerpoint presentaties van de opleidingsdagen. De opleiders zijn per e-mail en telefoon bereikbaar voor vragen.

Materialen

Tijdens de eerste dag ontvangen deelnemers een map met daarin informatie over ACT, metaforen, oefeningen en scripts. Deze komen tijdens de opleiding aan bod en kunnen ze bij hun cliënten gebruiken.

Dag 1

Deze dag staat hoofdzakelijk in het teken van de ACT Matrix en Fusie & Defusie.

Tijd	Onderwerp	Beschrijving	Oefening of uitleg	Materiaal
10-10.15	Intro, voorstellen en agenda	deelnemers en trainers stellen zich voor a.h.v. vragen. Inventariseren van de leerdoelen.	nvt	-
10.15-10.45	ACT Matrix	De matrix vormt de kapstok van deze opleiding.	Interactieve uitleg	Grote matrix
10.45-11.10	Informed consent	Waar start je met de cliënt? Intro van ACT geven	Uitleg en oefening	Script in map
11.10-11.30	Doelen stellen	Welke doelen stel je met de cliënt. Hoe zorg je ervoor dat je van emotionele doelen naar gedragsdoelen komt?	Uitleg en oefening	Script in map
11.30-11.50	Probleem ontleden	Tegen welke dingen (gedachten, gevoelens, sensaties) loopt de cliënt voornamelijk aan? Op een	Oefening	Formulier Ontleed het probleem

		overzichtelijke manier inventariseer je wat dit is en waar je aan kunt werken		
11.50-12.30	Waarden	Wat is voor de cliënt werkelijk belangrijk? Wat zijn verschillen tussen doelen en waarden? Welke levensdomeinen verdienen nu de meeste aandacht? Hoe kun je waardenwerk in de praktijk toepassen? En bij welke cliënten kun je het beste starten met waarden?	Metafoor, Oefening Dartbord en levensdomeinen	Waardenkaarten, Dartbord en post-its
12.30-13.15		Lunchpauze		
13.15-13.45	Gedachten (fusie)	Wat bedoelen we met 'verstrikt zijn in gedachten'?	Video	
13.45-14.15	Gedachten (fusie en defusie)	Een metafoor waarmee je cliënten laat ervaren dat het 'aan de haal gaan met gedachten' niet werkt. Je nodigt de cliënt hiermee uit om er op een andere manier naar te kijken.	Metafoor papier wegduwen	Script in map
14.15-15.00	Gedachten (defusie)	Deelnemers ervaren een mindfulness oefening die geschikt is om gedachten te leren opmerken	Mindfulness oefening 'Blaadjes op een rivier'	-
15.00-15.20	Waarden en obstakels	Deelnemers leren een metafoor die ze ook met cliënten kunnen uitspelen. Dit is de 'Demonen op de boot' metafoor. Hierin komen waarden aan bod, maar ook gedachten en gevoelens die in de weg staan, acceptatie en actie.	Interactief uitspelen van de 'Demonen op de boot' metafoor + video	-
15.20-15.45	Actie	Iedere opleidingsdag wordt afgesloten met een actieplan, omdat dit in ACT ook gedaan wordt met cliënten. Wat gaan deelnemers anders doen en welke obstakels denken ze daarin tegen te komen?	Invullen en plenair delen van het Actieplan	Actieplan in map
15.45-16.00	Evaluatie	Wat nemen deelnemers mee uit de dag en wat vonden ze van deze dag?	Plenair	-

Dag 2

Deze dag staat hoofdzakelijk in het teken van Creatieve hopeloosheid en Acceptatie. Bovendien zal er dieper worden ingegaan op de ACT Matrix en zal Fusie & Defusie worden herhaald.

Tijd	Onderwerp	Beschrijving	Oefening of uitleg	Materiaal
10-10.30	Hoe zit	Inventariseren hoe de acties van de	Plenair	-

	iedereen erbij?	deelnemers de afgelopen tijd zijn gegaan.		
10.30-10.35	Mindfulness	Een korte mindfulness oefening om te laten ervaren dat dit tijdens sessies met cliënten heel makkelijk en kort kan.	Oefening	--
10.35-10.40	Fusie en defusie	Herhalen waarom defusie belangrijk is en 5 belangrijke vragen hierbij bespreken (incl. De IMPACT vragen)	Plenair	-
10.40-10.50	Fusie en defusie	Metafoor en oefening waarbij deelnemers leren om gedachten en excuses op te merken	Oefening 'de reden-geef-machine'	Script
10.30-11.20	Fusie en defusie	Deelnemers leren hoe ze cliënten kunnen helpen bij het opmerken en benoemen van gedachten	Video en oefening	-
11.35-12.05	ACT Matrix	Deelnemers leren hoe ze de matrix samen met cliënten kunnen invullen en hoe ze vanuit daar verder kunnen werken	Plenair en oefening	-
12.05-12.25	ACT Matrix	Deelnemers krijgen een video te zien waarbij ze de ACT Matrix moeten invullen	Video en oefening	-
12.30-13.15		Lunchpauze		
13.15-13.20	Acceptatie	Deelnemers doen een experiment met rietjes, waarbij ze ervaren hoe lastig het kan zijn om ongemak te accepteren		Rietjes
13.20-13.25	Creatieve hopeloosheid	Deelnemers kijken een video die ze kort bespreken, waarbij manieren aan bod komen waarop iemand niet werkend gedrag vertoont en niet bij zijn gevoelens komt.	Video en plenair	-
13.25-14.00	Creatieve hopeloosheid	Deelnemers leren wat creatieve hopeloosheid is, hoe ze dit kunnen herkennen bij cliënten en hoe ze dit bespreekbaar en inzichtelijk kunnen maken bij cliënten	Oefening creatieve hopeloosheid	Script in map
14.10-14.20	Acceptatie	Aan de hand van de Anker metafoor ervaren deelnemers hoe ze cliënten kunnen ondersteunen bij het accepteren van gevoelens en sensaties.	Mindfulness oefening	Script in map
14.20-14.30	Acceptatie	Aan de hand van de metafoor Touwtrekken, ervaren deelnemers hoe ze met cliënten kunnen	Plenair	Touw

		verhelderen dat de manieren die cliënten tot nu toe hebben geprobeerd om ergens vanaf te komen, niet werken. En maken ze hen bereid voor het openstaan voor het uitproberen van iets nieuws		
14.30-15	Acceptatie	Door middel van 'het sokken experiment' die de deelnemers ook met cliënten kunnen doen, ervaren ze dat ze vervelende sensaties en gevoelens kunnen leren accepteren	Oefening	Script in map, sokken of koffieboontjes
15.00-15.15	Acceptatie	De toneelvoorstelling is een mindfulness oefening waarbij men leert om ruimte te maken voor alles wat er op dat moment opkomt	Mindfulness oefening	Script in map
15.15-15.40	Actie	Iedere opleidingsdag wordt afgesloten met een actieplan, omdat dit in ACT ook gedaan wordt met cliënten. Wat gaan deelnemers anders doen en welke obstakels denken ze daarin tegen te komen?	Invullen en plenair delen van het Actieplan	Actieplan in map
15.40-16.00	Evaluatie	Wat nemen deelnemers mee uit de dag en wat vonden ze van deze dag?	Plenair	-

Dag 3

Deze dag staat hoofdzakelijk in het teken van de Observerende Zelf. Bovendien is er deze dag ruimte voor casuïstiek en voor uitgebreid oefenen van datgene wat deelnemers geleerd hebben gedurende de afgelopen dagen.

Tijd	Onderwerp	Beschrijving	Oefening of uitleg	Materiaal
10-10.30	Hoe zit iedereen erbij?	Inventariseren hoe de acties van de deelnemers de afgelopen tijd zijn gegaan	Plenair	-
10.30-10.50	Observerende zelf	Uitleg over wat we hieronder verstaan. Wat het doel ervan is in de therapie, hoe je dit met cliënten kunt bespreken en wanneer je deze observerende zelf inzet. Uitleg vindt plaats met behulp van afbeeldingen en video's	Uitleg	-
10.50-11.20	Observerende zelf	Bespreken van verschillende metaforen: De pen metafoor, de plant metafoor, weer & de lucht, schaakbord (video), briefje van 50	Uitleg	Pen, video, briefje van 50
11.20-11.40	Observerende	Aan de hand van de	Oefening	Script

	zelf	'engeltje-duiveltje' oefening, ervaren deelnemers dat het weinig zin heeft om negatieve gedachten tegen te spreken met positieve gedachten		
11.40-11.50	Observerende zelf	Met behulp van een 1 op 1 rollenspel, worden deelnemers bewust hoe vaak we over onszelf oordelen	Oefening	-
11.50-12.00	Observerende zelf	Deelnemers ervaren een mindfulness oefening waarbij de observerende zelf centraal staat	Mindfulness oefening	
12.00-12.20	Observerende zelf	Aan de hand van een oefening, komen deelnemers steeds meer los van hun gedachten. Een visuele oefening die ze ook bij cliënten kunnen uitvoeren	Oefening	A4tjes
12.20-12.30	Compassie	Een mindfulness oefening waarbij niet alleen de observerende zelf centraal staat, maar ook het thema compassie aan bod komt	Mindfulness oefening	-
12.30-13.15		Lunchpauze		
13.15-15.00	Intervisie	Aan de hand van het Portland model, oefenen deelnemers hun ACT vaardigheden	Oefening	-
15.00-15.30	Intervisie	Deelnemers kunnen eigen casuïstiek inbrengen tijdens het 'speeddaten' waarbij ze aan diverse collega's input kunnen vragen	Oefening	-
15.30-15.45	Actie	Iedere opleidingsdag wordt afgesloten met een actieplan, omdat dit in ACT ook gedaan wordt met cliënten. Wat gaan deelnemers anders doen en welke obstakels denken ze daarin tegen te komen?	Invullen en plenair delen van het Actieplan	Actieplan in map
15.45-16.00	Evaluatie	Iedere opleidingsdag wordt afgesloten met een actieplan, omdat dit in ACT ook gedaan wordt met cliënten. Wat gaan deelnemers anders doen en welke obstakels denken ze daarin tegen te komen?	Plenair en formulier invullen	Feedback formulieren