

# Programma Basiscursus ACT voor SOLK

## cursusdag 1

- 9.30 - 9.45 Welkom en voorstellen  
9.45 - 10.00 Groepsoefening  
10.00 - 10.25 Inleiding ACT en relational frame theorie  
10.25 - 10.35 Groepsoefening, de ongemakkelijke houding en ACT  
10.35 - 10.50 Inleiding 'Creatieve hopeloosheid'
- 10.50 - 11.05 **Pauze**
- 11.05 - 11.35 Oefening 'Creatieve hopeloosheid' (in 2- of 3-tallen) over eigen probleem plus nabespreking  
11.35 - 11.55 Inleiding 'Aanvaarden'  
11.55 - 12.30 Demonstratie en oefening
- 12.30 - 13.30 Lunchpauze**
- 13.30 - 13.45 Groepsoefening  
13.45 - 14.15 Inleiding 'Waarden'  
14.15 - 15.00 Groepsoefening 'Waarden'
- 15:00 - 15.15 **Pauze**
- 15.15 - 15.35 Inleiding 'Defusie'  
15.35 - 15.50 oefening 'Defusie'  
15.50 - 16.00 Bespreken literatuur  
16.00 - 16.45 Plenair groepsrollenspel via Busmetafoor  
16.45 - 17.00 Evaluatie eerste dag, afspraken, leeswijzer en afsluiting

## cursusdag 2

- 9.30 - 9.45 Welkom en uitleg programma 2<sup>e</sup> dag  
9.45 - 10.00 Groepsoefening  
10.00 - 10.30 Inleiding 'Mindfulness'  
10.30 - 11.00 Groepsoefening 'Mindfulness'
- 11.00 - 11.15 **Pauze**
- 11.15 - 11.45 Inleiding 'Zelf als context'  
11.45 - 11.12.15 Groepsoefening 'Zelf als context' met eigen probleem er naar kijken als naar een tv?  
12.15 - 12.30 Vragen tot nu toe
- 12.30 - 13.30 Lunchpauze**

13.30 - 13.45 Groepsoefening  
13.45 - 14.15 Inleiding 'Toegewijde actie'  
14.15 - 14.45 Demonstratie en oefeningen 'Toegewijde actie'

14.45 - 15.00 **Pauze**

15.00 - 15.20 Inleiding 'De therapeutische relatie'  
15.20 - 15.50 Groepsoefening 'De therapeutische relatie'  
15.50 - 16.30 Vrije invulling met oefening of rollenspel  
16.30 - 16.45 Implementatie op de werkplek  
16.45 - 17.00 Evaluatie cursus en afsluiting