

Programma   
Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

Voor behandelaren PsyQ Leiden & Brijder Leiden

Docent : Drs. P. Korsten (supervisor VGCT, lid.nr. 000721)

Data : 28 augustus & 4 september 2019, PsyQ Leiden

**Bijeenkomst 1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Programma Totale tijdsduur** | | |
| **Subonderwerpen** | **Tijdsduur per onderwerp** | **Werkwijze per onderwerp** |
| Overzicht programma 2 dagen, introductie-oefening. | 8:30 – 9:00 | Mindfulness-oefening; plenaire uitwisseling ervaringen. Schets van het programma. |
| Plenaire bespreking van de radicaal behavioristische uitgangspunten ACT, de filosofische achtergronden van het contextualisme, het psycho-pathologie- en therapiemodel met 6 kernprocessen, de wetenschappelijke evidentie.  Zelf ervaren van psychologi-sche (in)flexibiliteit uit model dmv oefening. | 9:00 – 10:00 | Introductie door docent van uitgangspunten, filosofie, model en wetenschappelijke evidentie; oefening in 2-tallen van psychologische (in)flexibiliteit; nabespreking in 2-tallen en daarna plenair. |
| Korte pauze. | 10:00 – 10:15 |  |
| Controle is niet de oplossing, maar (deel van) het probleem: theoretische inleiding en demonstratie van de voorberei-dende fase die aan een ACT behandeling vooraf gaat: fase van de creatieve hopeloosheid. | 10:15 – 11:15 | Theoretische introductie door docent; demonstratie van deze fase door de docent in rol van therapeut en een (of meer) deelnemer(s) in de rol van patiënt; rollenspel wordt op video vastgelegd; plenaire nabespreking en terugkijken video. |
| Vervolg creatieve hopeloosheid;  leren inzetten van aantal sleutel-metaforen bij patiënten. | 11:15 – 12:00 | Deelnemers oefenen in 3-tallen in de rol van therapeut, cliënt en observator, om cliënt deze fase binnen te leiden; plenaire nabespreking van obstakels en hoe daarmee om te gaan. |
| Lunch-pauze. | 12:00 – 13:00 |  |
| Korte mindfulness-oefening om deelnemers gericht te krijgen op het actief, open, aanwezig-zijn. | 13:00 – 13:15 | Oefening gedaan door docent. Nabespreking plenair. |
| Bereidheid als alternatief voor controle: van experiëntiële vermijding naar acceptatie. | 13:15 – 14:45 | Theoretische introductie op dit deelproces door docent; demon-stratie van docent in rol van therapeut en deelnemers in rol van cliënt m.b.v. sleutel-metaforen en verschillende experiëntiële oefeningen. Nabespreking in 2-tallen en plenair. |
| Korte pauze. | 14:45 – 15:00 |  |
| Los komen uit de letterlijkheid van taal: van cognitieve fusie naar defusie. | 15:00 – 16:30 | Theoretische introductie op dit deelproces door docent; ervaring van dit proces door diverse experiëntiële oefeningen en metaforen; nabespreking in 2-tallen en plenair. |
| Mindfulness: aanwezig zijn bij wat er is. | 16:30 – 16:50 | Theoretische introductie op dit deelproces door docent; ervaring van dit proces door een metafoor; nabespreking plenair. |
| Nabespreking bijeenkomst 1. | 16:50 – 17:00 | Plenaire nabespreking. |

**Bijeenkomst 2**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dagprogramma Totale tijdsduur** | | |
| **Subonderwerpen** | **Tijdsduur per onderwerp** | **Werkwijze per onderwerp** |
| Niet het verleden, niet de toekomst, maar dit moment. | 8:30 – 8:50 | Mindfulnessoefening gebracht door docent; plenaire nabespreking. |
| Terugblik 1e bijeenkomst. | 8:50 – 9:15 | Plenaire bespreking van inhoud vorige dag & bestudeerde literatuur. |
| Als ik niet mijn gedachten ben, wie ben ik dan? Een ander perspectief op het Zelf. Het Zelf als context. | 9:15 – 10:45 | Theoretische introductie door docent; diverse experiëntiële oefeningen en metaforen in 2-tallen of alleen; plenaire nabespreking. |
| Korte pauze. | 10:45 – 11:00 |  |
| Waar wil je dat je leven voor staat? Verhelderen van Waarden. | 11:00 – 12:30 | Theoretische introductie door docent; diverse experiëntiële oefeningen en metaforen in 2-tallen of alleen; plenaire nabespreking. |
| Lunch-pauze. | 12:30 – 13:00 |  |
| Korte mindfulness-oefening om deelnemers gericht te krijgen op het actief, open, aanwezig-zijn. | 13:00 – 13:15 | Oefening gedaan door docent. Nabespreking plenair. |
| Waarden tot leven brengen: committed action. Exposure-oefeningen met ander doel: ontwikkelen flexibiliteit. | 13:15 – 14:45 | Theoretische introductie door docent; diverse experiëntiële oefeningen en metaforen in 2-tallen of alleen; plenaire nabespreking. |