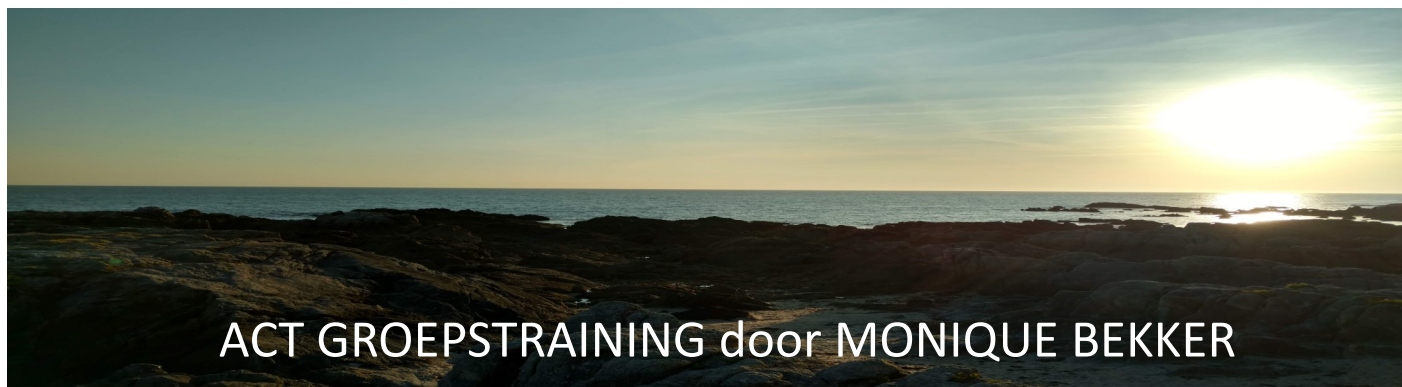


# ACT IN GROEPEN



## ACT GROEPSTRAINING door MONIQUE BEKKER

ACT (acceptance and commitment therapie) is één van de nieuwe, veelbelovende derde generatie gedragstherapieën, die mensen helpt om met meer veerkracht in het leven te staan. ACT is zeer geschikt binnen de Arbeids- en organisatiepsychologie. Omdat ACT een gedragstherapie is, is het belangrijk dat deelnemers oefenen met het nieuwe gedrag in de eigen context. De context van de werkzaamheden maar ook het open staan voor leren en opleiden, is zeer geschikt om met het nieuwe gedrag te oefenen. Veel problemen komen voort uit problematiek binnen arbeid en organisatie, en het aantal mensen die problemen heeft binnen het arbeidsproces (of de balans tussen werk en privé) lijkt alleen nog maar toe te nemen. ACT lijkt ook veelbelovend als instrument binnen groepstrainingen. Daarnaast zijn er sowieso bewezen factoren die het aanleren van nieuw gedrag, wanneer dat wordt gedeeld en geoefend in groepsverband. Naast het inhoudelijk aspect van de ACT, staan werkzame elementen van de groepsdynamica centraal in deze training. Denk dan aan cohesie, groepsontwikkeling en sociaal leren. De praktijkrichtlijnen voor groepsdynamica van de NVGP worden als richtlijn genomen.

**Voor wie?** De ACT training voor groepen is heel goed bruikbaar binnen teamcoaching, opleidingen en organisatieontwikkeling. Tevens is het een mooie aanvulling op de persoonlijke ontwikkeling van de deelnemers en daaruitvolgende voor de te trainen medewerkers. ACT is geen kunstje, maar een aanpak die mensen echt meer veerkracht geeft. Naast het leren inzetten van specifieke groepsopdrachten vanuit ACT, worden enkele basiselementen vanuit groepsdynamica besproken en toegepast.

**De training:** De training kenmerkt zich door een persoonlijke begeleiding. Er wordt gewerkt met materiaal dat door deelnemers wordt ingebracht. De trainer legt uit en demonstreert, maar deelnemers ondergaan zelf ook oefeningen vanuit ACT, samen met de trainer en oefenen ook zelf met het inzetten van elementen uit ACT met de groep en elkaar. Hierdoor ervaren de deelnemers zelf de oefeningen en zien zij welke effecten de oefeningen hebben op henzelf en de medecursisten. De groepsdynamiek wordt meegenomen in de oefeningen en toegelicht aan de hand van sociaal psychologische theorieën.

De training kan ook worden gevolgd na de basis ACT basistraining. De focus ligt namelijk op de oefening uit ACT die speciaal geschikt zijn voor groepen, Wanneer de basis ACT training is gevolgd zal er enige herkenning zijn van de oefeningen. Nieuw is de focus op groepsdynamica en het effect van het doen van de oefeningen in groepen. De cursus kan ook worden gevolgd zonder de ACT basistraining hebben gevolgd.

Voor actuele startmomenten:

Kijk op [www.bopadvies.nl](http://www.bopadvies.nl)

Investering: 2 dagdelen van 3 uur plus het lezen van een reader met artikelen (ongeveer 25 a-4)

Locatie: Atrium Business Centers

Sloterweg 303

1171VC Badhoevedorp

De kosten zijn euro 295,- (incl. cursusboek en koffie/thee). Er zijn maximaal 16 plekken beschikbaar. Informatie of aanmelden kan via 0624582897 of op [m.bekker@bopadvies.nl](mailto:m.bekker@bopadvies.nl)

[www.bopadvies.nl](http://www.bopadvies.nl)