Seetrue verstrekt informatie over de opleiding voornamelijk via de website. Hieronder de tekst van de basisopleiding. Op onze site kunt u veel meer informatie terugvinden: https://www.act-opleiding.nl

Basisopleiding Acceptance and Commitment Therapy

Studiebelasting ACT-basisopleiding
- Zes dagen
- Totale studiebelasting van 75 werkuren, waarvan 36 contacturen (Dit is exclusief de dagelijkse meditatie- en andere ACT-oefeningen voor thuis.)

De opleiding tot Acceptance and Commitment Therapy (ACT) trainer kan men bij ons volgen in Maastricht, Nijmegen, Rotterdam, Amsterdam, Groningen, Den Bosch, Bunnik en Utrecht.
De basisopleiding ACT leidt op om ACT-trainingen te geven gebaseerd op het werk van Steven C. Hayes.

Kosten

De kosten voor de basisopleiding bedragen 1325 euro. Hierin zijn werkboek, maar ook koffie/thee inbegrepen.
Maximaal aantal deelnemers bedraagt 14.

Vereiste vooropleiding

Minimaal afgeronde HBO-opleiding of gelijkwaardig niveau.
Wij leiden mensen op om ACT-trainingen te geven aan mensen waarvoor men bevoegd en bekwaam is om mee te werken vanuit zijn of haar vooropleiding. Dat wil zeggen dat als je in het onderwijs werkt wij denken dat het prima is om met mensen uit

het onderwijs te werken. Mocht je willen werken met mensen met ernstige psychische of psychiatrische problemen dan raadden wi je aan om naast de ACT-opleiding ook een degelijke opleiding te volgen om te kunnen werken met GGZ-problematiek.

Data

Voor data kun je hier klikken.

Aanmelding

Voor aanmelding kun je hier klikken.

Inhoud ACT-basisopleiding

De basisopleiding ACT heeft een totale studiebelasting van 75 werkuren, waarvan 36 contacturen. (Dit is exclusief de dagelijkse meditatie- en andere ACT-oefeningen voor thuis.)
Deze basisopleiding ACT zal de zes zuilen van Acceptance and Commitment Therapy uitleggen aan de hand van demonstraties en vooral; veel zelfonderzoek. ACT begint bij de trainer/coach/behandelaar zelf. Omdat het een dusdanig andere visie op het denken is dan we in onze huidige maatschappij gewend zijn, zullen we eerst zelf moeten ervaren hoe het is om ACT toe te passen, voordat we het op een consistente manier aan anderen door kunnen geven.
Hulp hierbij komt van de theorie achter ACT, Relational Frame Theory (RFT). De praktische implicaties die uit deze theorie voortvloeien zullen je de ruggegraat geven waardoor je als kersverse ACT-behandelaar precies weet wat ACT wél, en wat ACT níet is.
Of je nu psycholoog bent of coach, mindfulnesstrainer of student; ACT is een manier van leven, niet alleen behandelmethode. Deze one size fits all methodiek is toegankelijk voor iedereen, omdat iedereen immers zal moeten beginnen met zelfonderzoek. Zodra je ACT op jezelf kunt toepassen, is het overbrengen naar anderen toe een makkelijke vervolgstap.
Op basis van dit hexagon van ACT is een model ontwikkeld dat

de leidraad zal worden van deze training. Het gaat telkens om 3 aspecten:

1 Het ervaren van wat niet werkt (bijvoorbeeld controle)
2 Het ontdekken van alternatieven
3 Ervaren hoe ACT werkt (bijvoorbeeld acceptatie)

Er zal veel gebruik worden gemaakt van demonstraties, videomateriaal en rollenspellen. In deze zes dagen zul je de zes zuilen van ACT bestuderen en integreren in je eigen leven. Je zult je verdiepen in en oefenen met het ACT over te dragen aan anderen.

Inhoud en thema's

De opzet is dat de training bestaat uit zes dagen, waarbij elke bijeenkomst ongeveer 6 uur duurt.
De bijeenkomsten hebben de volgende thema's:

1 Kennismaking, introductie in ACT, uitleg RFT, creatieve hulpeloosheid & controle.
2 Acceptatie als alternatief voor controle, introductie van Fusie en de problemen die dit kan opleveren. Defusie-oefeningen, het verstand als losstaande entiteit.
3 Defusie afronden, mindfulness introduceren. Belangrijkste vraag: Hoe pas je mindfulness binnen ACT toe?
4 Het Zelf en identiteitsdefusie
5 Regelgeleid gedrag vs Waarden
6 Toegwijde actie als alternatief voor vermijding. Afsluiting.
7

Literatuur (wijzigingen voorbehouden)

Time to Act van Gijs Jansen en Tim Batink, 2013