



## **Ingevulde programma onderdelen basistraining:**

### **Dag 1 09:30 - 17:00**

09:30 – 12:30

- Kennismaking en persoonlijke doelen delen
- Theoretische achtergrond ACT

12:30 – 13:15 Pauze

13:15 – 15:15

- creatieve hulpeloosheid: controle als probleem, inzicht in werkbaar en niet-werkbaar gedrag
- Kennismaking Matrix

15:15 -15:30 Pauze

15:30 – 17:00

- verhelderen van persoonlijke waarden

### **Dag 2: 09:30 – 17:00**

09:30 – 12:30

- bespreken thuisopdrachten plus toetsingsoefening
- acceptatie als alternatief voor controle

12:30 – 13:15 Pauze

13:15 - 15:30

- oefenen met acceptatie
- waarden toepassen in de praktijk en verschil ervaren tussen persoonlijke waarden en doelen (actiegericht handelen)

15:30 – 15:45 Pauze

15:45 – 17:00

- oefenen met waarden en doelen (je cliënt nieuwe routines aanleren)

### **Dag 3: 09:30 -17:00**

09:30 – 12:30

- toetsing van huiswerkopdrachten en nabespreking
- defusie, leren omgaan met negatieve gedachten

12:30 -13:15 Pauze

13:15 – 15:15

- oefenen met defusie
- introductie mindfulness

15:30 – 17:00

- mindfulness oefenen in groepjes

### **Dag 4: ACT in praktijk: 09:30 -17:00**

09:30 – 12:30

- zelf als context theorie plus oefenen

12:30- 13:15 Pauze

13:15- 15:15

- casuïstiekopdracht en feedback (casuïstiek uit de praktijk)

15:15 -15:30 Pauze

15:30 – 17:00

- casuïstiekopdracht en feedback (casuïstiek uit de praktijk)

- afsluiting

## **Ingevulde programma onderdelen Verdieping Matrix:**

### **Dag 1 09:30 - 17:00**

09:30 – 12:30

- Kennis maken, uitleg opbouw van de tweedaagse
- Theoretische achtergrond Matrix
- Stap 1 theorie uitleg plus doornemen stappenplan en checklist, rollenspel plenair (trainer speelt professional)

12:30 – 13:15 Pauze

13:15 – 15:15

- In groepjes oefenen met Stap 1
- Nabespreken Stap 1
- Stap 2 theorie uitleg plus doornemen stappenplan en checklist, rollenspel plenair

15:15 -15:30 Pauze

15:30 – 17:00

- In groepjes oefenen met Stap 2
- Stap 2 nabespreken
- Afronding

### **Dag 2: 09:30 – 17:00**

09:30 – 12:30

- bespreken thuisopdrachten
- Stap 3 theorie uitleg plus doornemen stappenplan en checklist, rollenspel plenair
- In groepjes oefenen met Stap 3

12:30 – 13:15 Pauze

13:15 - 15:30

- Nabespreken Stap 3
- Stap 4 theorie uitleg plus doornemen stappenplan en checklist
- Rollenspel plenair

15:30 – 15:45 Pauze

15:45 – 17:00

- Oefenen in groepjes Stap 4
- Nabespreken Stap 4
- Afronding en uitreiking certificaat

## **Ingevulde programma onderdelen Casuïstiek/intervisie:**

### **Dag 09:30 - 14:00**

09:30 – 12:30

- Kennis maken en inventariseren ACT vragen
- Uitleg over hoe je een functie analyse maakt aan de hand van een ingebrachte casus
- Gebruik maken van het Portland model om de functie analyse (casuïstiek te bespreken)

12:30 – 13:00

- Korte lunch

13:00 – 14:00

- Oefeningen met elkaar ter verdieping van het kwalitatief en professioneel handelen van de diëtist als het gaat om ACT consistent werken. Hierbij maken we gebruik van casuïstiek