**ACT basisopleiding**



**Barry Kicken
06-40945255
barry@seetrue.nl**

**www.mindfulness-opleiding.nl**

Inhoud

[Programma nascholing 3](#_Toc454370495)

[Inhoud nascholing: Basisopleiding ACT 4](#_Toc454370496)

[Zelfstudie 5](#_Toc454370497)

# Programma nascholing

Deze nascholing start op verschillende momenten in 2019 en 2020. Deze aanvraag is dan ook bedoeld voor alle ACT basisopleidingen in 2020.

De opleiding bestaat uit zes dagen.

Aantal lesuren per dag: 6 uur

Totaal pauzetijd per dag: 1 uur

Totaal aantal lesuren (contacturen) gehele opleiding: 36 uur

Tijdsbelasting gehele opleiding totaal 75 uur.

**Bunnik**

Data  13, 20, 27 Januari,  3, 10, 17 Februari
Tijd: 10.30 - 17.30 uur

Locatie: Witte Huisjes, Kerkpad 3 te Bunnik

**De opleidingsdagen 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. Toegewijde actie als alternatief voor vermijding.

#

# Inhoud nascholing: Basisopleiding ACT

Deze post HBO-opleiding is bedoeld om te leren werken met interventies gebaseerd op de ACT (Acceptance and Commitment Therapie).

De deelnemer leert:

* Vanuit eigen ervaring en zelfonderzoek het concept ACT leren kennen.
* De theoretische achtergronden van het concept ACT en de fundatie van ACT in de Relational Frame Theorie (RFT).
* De opbouw van de ACT interventie en het toepassen hiervan in de eigen beroepspraktijk.
* De verschillende (evidence-based) toepassingsvormen van ACT interventies in de gezondheidszorg.
* De mogelijkheden om ACT voor zichzelf toe te passen ten behoeve van persoonlijke ontwikkeling en in therapie naar cliënten.
* Oefeningen en concepten uit de ACT toe te passen binnen een hulpverleningstraject.

**De relevantie van onze ACT opleiding voor vaktherapeuten is tweeledig:**

**Voor de therapeut:**

* ACT helpt om meer onbevooroordeeld en open te zijn. Hierdoor kan de therapeut beter afstemmen op de behoeften van de cliënt.
* ACT helpt de therapeut om zich meer bewust te zijn van het effect dat een cliënt kan hebben op zijn of haar eigen leven.
* De therapeut leert ruimte te maken voor overdrachtsverschijnselen en leert om kritiek en boosheid vanuit de cliënt minder persoonlijk te nemen. Door ruimte te maken voor de eigen emotionele beleving verwerkt de therapeut zaken op een gezonde manier en ziet hij of zij ook helderder wat er moet gebeuren als er ingegrepen moet worden.
* Door het regelmatig stilstaan bij eigen beleving zal de therapeut ook sneller opmerken als de eigen grenzen onder druk komen te staan. Zo kan overbelasting en burn-out sneller herkend en voorkomen worden.

**Voor de cliënten:**

* De therapeut wordt geschoold in het gebruik van de zes kernprocessen binnen ACT. Deze methode is gebaseerd is op een mix van volgende processen: cognitieve psychologie, oosterse wijsheidstradities, acceptatie en bereidheid, het zelf in context met omgeving, waarden en waardegericht handelen.
* De therapeut leert om oefeningen uit de ACT in te zetten binnen de therapeutische setting. Hij leert welke van de kernprocessen op welk moment het beste ingezet kunnen worden en waar de hulpvrager het meest mee gebaat is. Hij leert deelnemers te ervaren wat niet werkt, het ontdekken van alternatieven en het ervaren van de ACT methodes.
* ACT oefeningen kunnen de cliënt helpen om meer grip te krijgen op eigen problematiek en er ontstaat meer ruimte om zich te openen voor andere therapieën.

ACT maakt onderdeel uit van de zogenaamde derde generatie gedragstherapiën. Er is inmiddels een omvangrijk aantal wetenschappelijke onderzoeken uitgevoerd naar de toepassing en effectiviteit van ACT. Uit diverse samenbundelingen van onderzoek (reviews) blijkt dat ACT een effectieve behandelmethode is voor diverse psychische en lichamelijke problemen. Zo blijkt uit wetenschappelijk onderzoek door middel van zogenaamde 'randomized controlled trials' en klinische gevalsbeschrijvingen dat ACT effectief is bij onder andere chronische pijn, angst en fobieën, psychotische stoornissen, obsessief-compulsieve stoornissen, eetstoornissen, arbeidsgerelateerde problemen, levensfaseproblematiek/ouderen, epilepsie, en autisme.

# Zelfstudie

De Opleiding heeft een totale studiebelasting van 75 werkuren waarvan 36 contacturen.

Iedere sessie vraagt van de deelnemer ongeveer een dag voorbereiding. In deze voorbereiding speelt het werkboek Time to ACT! Jansen & Batink een centrale Rol. Voorafgaand aan de bijeenkomst krijgen deelnemers een overzicht van de hoofdstukken die ze als voorbereiding op de bijeenkomst mogen bestuderen. Verder krijgen de deelnemer na bijeenkomst 1 ook praktische en inhoudelijke thuisopdrachten mee om met ACT zelf en in de eigen praktijk aan de slag te gaan. Een en ander is beschreven in het werkboek dat bij aanvang van de cursus wordt verstrekt (zie bijlage) Deze thuisopdrachten worden in volgende bijeenkomsten steeds besproken en geevalueerd. In de laatste bijeekomst bereiden deelnemers een case mbt ACT interventie uit de eigen praktijk voor en presenteren deze in de groep. Zij krijgen hier feedback van de opleider op.

Na afloop van de opleiding ontvangen deelnemers een link naar een toolkit met ACT materialen op de website timetoact.nl Therapeuten mogen vrij van dit materiaal gebruik maken binnen hun eigen praktijk.