**Gedetailleerde uitwerkingen van de opleidingsdagen;**

**DONDERDAG 19 maart**

**10.00-11.00u**

Algemeen korte ronde voorstellen trainers en deelnemers, reden voor belangstelling ACT

Theorie: psychologische flexibiliteit, RFT, hexagon, keuzepunt

**11.00-13.00u (15 min pauze)**

**I. Controle-bereidheid-acceptatie**

* Verschil pijn versus lijden, vermijden, kosten op lange en korte termijn, keuzepunt
* Metaforen: touwtrekken, tijger
* Oefeningen: RAIN, vingerklem, regelboekje, keuzepunt

**13.00-14.00u Pauze**

**13.30-16.30u (15 min pauze)**

**II .fusie en defuseren**

* Kracht van taal, verstand benoemen
* Metafoor en Oefeningen: passagiers in de bus,
* persoonsbeschrijving, naamgeving van verstand (defusie)

Huiswerk dag 1: regels, keuzepunt

**DONDERDAG 2 april**

**13.00-13.30u**

**Ervaringen** nav dag 1, bespreken huiswerk m.n. keuzepunt

**13.30-15.30u**

**III. Mindfulness**

* Openheid tot ervaren vergroten, bevorderen van acceptatie, contact maken met zintuigen
* Oefeningen: 3m ademruimte, keuzepunt

**15.30-15.45u Pauze**

**15.45u-17.15u**

**IV. Het zelf**

* Negatieve geloof, leren obv. straf, overtuigingen herkennen
* Oefeningen: identiteit, tekenen, ik ben … invullen
* Zelfcompassie beoefenen, met name mildheid (combineren met kennis dag 1 regels en verstand)

Huiswerk dag 2: keuzepunt

**DONDERDAG 16 april**

**13.00-13.30u**

**Ervaringen** nav dag 1 en 2, bespreken huiswerk keuzepunt

**13.00-15.00u**

**V. Waarden**

Richting geven aan leven, moeten en mogen

Oefeningen: wat te doen met 3 miljoen, waardengebieden adhv werkbladen

**15.00-15.15 Pauze**

**15.15-16.45u**

**VI. Toegewijde actie**

In beweging komen, bereidheid, ja-maars en verstand

Oefeningen: persoonlijk actieplan in de praktijk nav Primary Care provider Stress Checklist (pCp-SC) en Primary Care provider Acceptance and Action Questionnaire (pCp-AAQ)

**16.45-17.15u**

**Evaluatie**

Training, programma, plussen en verbeterpunten