

## 3-daagse Acceptance and Commitment Therapy (ACT) voor leefstijlcoaches

### Programmabeschrijving:

Een positieve leefstijlverandering levert veel op: gezondheid, energie en vitaliteit. Hoewel mensen dit vaak wel belangrijk vinden, doen ze lang niet altijd wat daarvoor nodig is. Mensen stellen uit, vermijden, ze houden ermee op of ze beginnen er zelfs niet aan. Ze zitten vast in huidige gedragspatronen.

Volgens de inzichten vanuit ACT (Acceptance and Commitment Therapy) heeft dit te maken met bijvoorbeeld ongewenste gedachten en gevoelens. ACT is een bewezen effectieve gedragstherapie die mensen leert om anders te reageren op dergelijke negatieve belemmeringen en weerstand, zodat ze minder invloed uitoefenen op het dagelijks leven. ACT maakt mensen mentaal flexibeler. Daardoor kunnen mensen de dingen doen die echt belangrijk voor hen zijn en plannen omzetten in concreet, duurzaam gedrag.

Tijdens de 3-daagse nascholing Acceptance and Commitment Therapy (ACT) voor leefstijlcoaches leer je wat ACT inhoudt en wat de zes kernprincipes van ACT zijn. Om de benodigde vaardigheden van ACT te beheersen, wordt er veel geoefend met acceptatie- en mindfulnessmethoden en gedragsveranderingsstrategieën. Je breidt jouw coaching toolbox uit, waardoor je zelf ACT kunt inzetten bij jouw coachees.

### Na deze nascholing:

- kun je ACT toepassen zodat je bij jouw coachees de intrinsieke waarden kunt aanboren.
- weet jij dat ACT gaat over het leren kennen en accepteren van belemmerende gedachten en oude leerpatronen. Je kunt coachees zo coachen dat ze gedrag laten zien vanuit intrinsieke motivatie;
- weet je dat ACT gaat over psychologisch flexibel worden. Jij kunt je coachees begeleiden bij flexibeler worden, zodat ze hun flexibiliteit kunnen inzetten bij het aanleren van nieuw, duurzaam, gezond gedrag. Het loopt immers toch vaak wat anders dan gepland...

### Leervraag

De geaccrediteerde 3-daagse Acceptance and Commitment Therapy (ACT) voor leefstijlcoaches is gericht op de leervraag “*Hoe pas ik ACT toe als leefstijlcoach?*”. Tijdens lesdag 1 en lesdag 2 worden er vijf ACT-kernprocessen aangeleerd. Lesdag 3 staat in het teken van het zesde ACT-kernproces, waarbij wordt aangeleerd hoe coachees *kunnen* en *blijven* doen wat ze willen doen, ondersteund door alle zes ACT-kernprocessen.

Tijdens de drie lesdagen wordt er gewerkt vanuit hoofd (psychologie), hart (ervaren) en handen (ACT-tools inzetten).

### Dagen en lestijden

De nascholing bestaat uit drie dagen die duren van 09.30 uur tot en met 16.30 uur.

## Lesdag 1: *Coachen vanuit de ACT-bril*

Tijdens de eerste lesdag worden de eerste ervaringen opgedaan met de zes ACT-kernprocessen. De zes kernprocessen zijn: 1) waarden, 2) toegewijde actie, 3) acceptatie, 4) defusie, 5) contact met het nu, en 6) zelf als context. Daarbij wordt er stilgestaan bij de achtergrond en inhoud van ACT. Ook wordt er gewerkt met coachtools voor het ACT-kernproces leven vanuit waarden en het ACT-kernproces leven in het hier en nu.

### *Leerdoelen*

De leefstijlcoach:

- kent de achtergrond en de belangrijkste theoretische uitgangspunten van ACT;
- kan vanuit het ACT coachkader een intakegesprek voeren;
- kan waarden achterhalen in de coaching;
- kan mindfulness toepassen in de coaching.

## Lesdag 2: *ACT bij vastzitten*

De tweede lesdag staat in het teken van coachees die vastzitten in huidig gedrag en al veel geprobeerd hebben op weg naar een positieve gezondheid. Er wordt geoefend met het herkennen van de ACT-kernprocessen. Daarbij wordt er met behulp van coachtools nieuwe vaardigheden aangeleerd om coachees minder gefuseerd te laten zijn met hun gedachten en coachees hun situatie meer te laten accepteren.

### *Leerdoelen*

De leefstijlcoach:

- kan herkennen waar de coachee gefuseerd is met zijn gedachten;
- kan patronen van vermijding en controle herkennen;
- kan ervoor zorgen dat de coachee zich kan openstellen voor zijn emoties en gedachten;
- kan de coachee laten kijken naar zijn denken en hier meer van los laten komen.

## Lesdag 3: *De ACT helikopter*

Tijdens de derde lesdag wordt er geoefend met coachtools om coachees losser te laten komen van hun vaststaande zelfbeeld en coachees toegewijd te laten handelen. Ten slotte kijken we met een helikopterview naar de kernprocessen en zien we hoe de kernprocessen op elkaar aansluiten en elkaar versterken.

### *Leerdoelen*

De leefstijlcoach:

- kan zijn coachee inzicht geven in het zelf als context;
- kan zijn coachee toegewijd laten handelen;
- integreert de zes ACT-kernprocessen in zijn coaching;
- kan psychologische flexibiliteit bij coachees bevorderen.