

Tweedaagse cursus Acceptance & Commitment Therapy (ACT)

Omvang cursus:	De cursus omvat 2 bijeenkomsten van 6 uur exclusief pauze
Tijden:	10:00 uur tot 17:30 uur (inclusief pauze)
Lunch:	De lunch wordt verzorgd door de organisatie
Hoofddocent:	Prof. dr. K.M.G. Schreurs
Toetsing:	Aanwezigheid & Actieve participatie bij opdrachten
Inhaalopdracht:	Door projectcoördinator i.o.m. hoofddocent

Inleiding

De kern van Acceptance & Commitment Therapy (ACT) is doen wat er voor jou toe doet en daarbij moeilijkheden meenemen omdat ze nu eenmaal bij het leven horen. ACT is een transdiagnostische cognitieve gedragstherapie gericht op het vergroten van psychologische flexibiliteit. Dit is het vermogen om, afhankelijk van de context, gedrag te veranderen of juist door te zetten om zich te bewegen in de richting van de waardevolle aspecten van het leven. Mindfulness is een essentieel deel van ACT. Ook therapeuten worstelen met zaken die zij liever vermijden en het is niet mogelijk om ACT te doen zonder zelf open te staan voor deze algemeen menselijke processen. Daarom doen we experiëntiële oefeningen zodat cursisten zelf de effecten van ACT ervaren. Daarnaast is aandacht voor de theorie, casusconceptualisatie en het oefenen met klinische ACT-processen in een behandeling.

Doelstellingen van de cursus

Op de hoogte zijn van de filosofische achtergrond en theoretische basis van ACT. De klinische processen van het ACT-model ervaren, kunnen herkennen in een casus en een aantal interventies kunnen toepassen gericht op het bevorderen van bereidheid/aanvaarding en waardengerichte activiteiten.

Literatuur

Boek:

A-Tjak J (red) (2015). Acceptance and Commitment Therapy. Theorie en praktijk. 2de herziene druk. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

Losse bijlagen, worden verstrekt door CCD:

Hand-outs presentaties
Uitgeschreven oefeningen en formulieren

Dag 1

Tijd: 10:00 – 17:30 uur

Onderwerp: Introductie in relational frame theory en zelf ervaren van ACT-processen

Onderwerpen

De volgende onderwerpen komen in deze bijeenkomst aan bod:

- Filosofische basis: functioneel contextualisme
- Relational frame theory
- Klinisch model: hexaflex
- Ervaren van:
 - o 1^{ste} responsstijl: open
 - o 2^{de} responsstijl: aandachtig
 - o 3^{de} responsstijl: betrokken

Leerdoelen

Na afloop van deze bijeenkomst kunt u:

1. De belangrijkste filosofische en theoretische uitgangspunten van ACT herkennen.
2. De effecten van de experiëntiële ACT-oefeningen benoemen die u zelf heeft ervaren en aangeven om welk klinisch proces het gaat.

Dag 2

Tijd: 10:00 – 17:30 uur

Onderwerp: Casusconceptualisatie en oefenen met ACT-interventies

Onderwerpen

De volgende onderwerpen komen tijdens deze dag aan bod:

- Theorie: regelgeleid gedrag
- Casusconceptualisatie op basis van ACT
- Bevorderen van bereidheid:
 - o creatieve hopeloosheid
 - o perspectiefwisseling en aanvaarding: handoefening
- Waarden en toegewijde actie

Leerdoelen

Na afloop van dag kunt u:

1. Regelgeleid gedrag herkennen
1. Een casusconceptualisatie en functie-analyse uitvoeren op basis van ACT
2. Een aantal ACT interventies uitvoeren gericht op het bevorderen van bereidheid/aanvaarding en waardengerichte activiteiten