

Programma Basiscursus ACT voor SOLK 2020

Voor deze cursus is de volgende literatuur verplicht:

- Russ Harris (2010): *Acceptatie en commitmenttherapie in de praktijk. Een heldere en toegankelijke introductie op ACT.* Uitgever: Hogrefe Uitgevers Bv, Amsterdam.
- Hoofdstuk 20 uit het *Handboek somatisch onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten: Spaans, J. & van der Boom, K. (2017). Acceptance and Commitment Therapy. In: Spaans et al (Red.). Handboek somatisch onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten, pp 293-308. LannooCampus, Houten.*

dag 1

Te lezen ter voorbereiding:

- hoofdstuk 20 (pp 293-308) uit het 'Handboek SOLK' van Jaap Spaans et al (red.)
- hoofdstukken 1 t/m 8 en 11 uit het boek 'ACT in de praktijk' van Russ Harris.

9.30 - 9.40 Welkom en voorstellen

9.40 - 9:55 Oefening

9.55 - 10.25 Van klachtreductiegericht naar acceptatiegericht: Inleiding ACT en 'Relational frame theorie'

10.25 - 10.35 Oefening

10.35 - 10.50 Inleiding 'Creatieve hopeloosheid'

10.50 - 11.05 **Pauze**

11.05 - 11.35 Oefening 'Creatieve hopeloosheid'

11.35 - 11.50 Inleiding 'Aanvaarden'

11.50 - 12.30 Demonstratie en oefening 'Aanvaarden'

12.30 - 13.30 Lunchpauze

13.30 - 13.50 Oefening

13.50 - 14.10 Inleiding 'Waarden'

14.10- 15.00 Oefening 'Waarden'

15:00 - 15.15 **Pauze**

15.15 - 15.35 Inleiding 'Defusie'

15.35 - 15.50 Oefening 'Defusie'

- 15.50 - 16.00 Bespreken literatuur
16.00 - 16.45 Plenair groepsrollenspel
16.45 - 17.00 Evaluatie eerste dag, afspraken, leeswijzer en afsluiting

Dag 2

Te lezen ter voorbereiding:

- hoofdstukken 9, 10, 12 en 14 uit het boek 'ACT in de praktijk' van Russ Harris.

- 9.30 - 9.40 Welkom en uitleg programma 2e dag
9.40 - 10.00 Groepsoefening
10.00 - 10.20 Inleiding 'Mindfulness'
10.20 - 11.00 Groepsoefening 'Mindfulness'
11.00 - 11.15 **Pauze**
11.15 - 11.35 Inleiding 'Zelf als context'
11.35 - 12.15 Oefenen 'Zelf als context'
12.15 - 12.30 Vragen tot nu toe
- 12.30 - 13.30 **Lunchpauze**
- 13.30 - 13.50 Groepsoefening
13.50 - 14.10 Inleiding 'Toegewijde actie'
14.10 - 14.25 Demonstratie 'Toegewijde actie'
14.25 - 15.00 Oefenen 'Toegewijde actie'
15.00 - 15.15 **Pauze**
15.15 - 15.30 Inleiding 'De therapeutische relatie'
15.30 - 15.50 Groepsoefening 'De therapeutische relatie'
15.50 - 16.40 Vrije invulling met oefening of rollenspel, invulling naar behoefte deelnemers
16.40 - 17.00 Wat neem je mee uit de cursus? Evaluatie en afsluiting