Ervaringsgerichte 2-daagse ACT voor professionals uit revalidatieteams

Door: Lieve Bruyninx, Peer reviewed ACT trainer, gedragstherapeut en psycholoog

**Tijdschema bijeenkomst 1, 29 oktober 2020**

|  |  |
| --- | --- |
| **Tijd** | **Activiteit** |
| 09:30-10:00 | Wat is ACT? |
|  |  |
|  |  |
| 10:00-11:00 |  |
|  | Interventie gestuurd of procesgerichte therapie? |
|  |  |
| 11:15-11:30 | Pauze |
|  |  |
| 11:30–12:30 | Kennismaking, wat is jouw verhaal? |
|  |  |
| 12:30-13:30 | Lunch |
|  |  |
| 13:30 – 14:15 | Zelf als inhoud: Invloed van je verhaal op je gedrag |
|  |  |
| 14:15-15:00 | Creatieve hopeloosheid |
| 15:00-15:15 | Pauze |
| 15:15-16:15 | Controle en vermijdingsstrategieën herkennen |
| 16:15-16:30 | Samenvatting en afsluiting van de dag |

**Tijdschema bijeenkomst 2, 3 december 2020**

|  |  |
| --- | --- |
| **Tijd** | **Activiteit** |
| 09:30-10:15 | Terugblik op voorgaande opleidingsdag |
|  |  |
|  |  |
| 10:15-11:00 | Defusie |
|  |  |
|  |  |
| 11:00-11:15 | Pauze |
|  |  |
| 11:15–11:45 | Contact met het hier en nu |
|  |  |
| 11:45-12:30 | Bereidheid/acceptatie |
|  |  |
|  |  |
| 12:30- 13:30 | Lunch |
| 13:30-14:45 | Zelf-als-context |
| 14:45-15:00 | Pauze |
| 15:00-16:15 | Waarden en toegewijd handelen |
| 16:15-16:30 | Samenvatting en afsluiting van de dag |