
6-daagse basisopleiding ACT

Voor wie?

Deze basisopleiding is geschikt voor iedere zorgprofessional. Voor hen die met individuele cliënten werken of groepsgewijs, in de GGZ als GZ-psycholoog, klinisch psycholoog, psychiater of als poh-GGZ, coach of werkend in een andere professie gericht op gedragsverandering. Een minimale HBO-opleiding is vereist en basiskennis van de gedragstherapie is gewenst.

Inhoud

Acceptance and Commitment Therapy is een derdegeneratie gedragstherapie gebaseerd op taal, bekeken vanuit de Relational Frame Theory (RFT). ACT is een ervaringsgerichte vorm van gedragstherapie waarbij er gebruik wordt gemaakt van uiteenlopende ervaringsgerichte oefeningen. ACT is gericht op het leren maken van werkbare keuzes in je leven. Met ACT leren mensen te doen wat er werkelijk voor hen toe doet, zich bewust zijnde van hun leergeschiedenis en de manier waarop deze hun huidige gedrag beïnvloedt.

Tevens wordt geleerd wat de functie is van ons gedrag. Verondersteld wordt dat gedrag, gedrag-in-context is, waarbij het gedrag van de therapeut een belangrijke rol speelt. Deze opleiding bestaat dan ook enerzijds (de 1^e twee dagen) uit experiëntieel werk ten aanzien van het eigen functioneren en anderzijds (de overige vier dagen) uit het versterken van de therapeutische vaardigheden.

Wetenschappelijk onderzoek laat zien dat ACT transdiagnostisch inzetbaar is en succesvol is op verschillende gebieden, zoals bij chronische pijn, angststoornissen, werkstress en het bevorderen van een gezonde leefstijl. Naast individuele toepassing in de geestelijke gezondheidszorg, leent ACT zich ook uitstekend voor een groepsaanbod.

In deze 6-daagse opleiding maken cursisten uitgebreid kennis met ACT. Ze leren over alle kerncomponenten die binnen ACT centraal staan: invloed van taal, creatieve hopeloosheid, experiëntiële vermijding, bereidheid, werkbaarheid, zelf als inhoud, zelf als context, defusie, acceptatie, waarden en toegewijd handelen. Geleerd wordt om de interventies op een natuurlijke manier in de therapie vorm te geven. Functie-analyse worden gemaakt en gebruikt om vorm te geven aan de behandeling, zowel in een plan als in de uitvoering.

In de opleiding komen de volgende onderwerpen aan bod:

- ✓ Theoretische achtergrond ACT: functioneel contextualisme, gedragstherapeutische processen en de RFT (Relational Frame Theory)
- ✓ De functie van taal, het verhaal van de therapeut en de cliënt
- ✓ De leergeschiedenis van de therapeut en de cliënt
- ✓ Creatieve hopeloosheid, controle
- ✓ Acceptatie en bereidheid
- ✓ Afstand leren nemen om een ander perspectief te krijgen
- ✓ Verhelderen van persoonlijke waarden en doelen

- ✓ Van regelgestuurd gedrag naar waardengericht handelen
- ✓ De invloed van ons verhaal op onze (beleving van onze) identiteit.
- ✓ Leren stil te staan bij wat ervaren wordt in het moment (mindfulness)
- ✓ Functionele diagnostiek, transdiagnostisch werken
- ✓ Opstellen en uitvoeren van een ACT-consistent behandelplan, behandeling
- ✓ Toepassen van ACT in verschillende situaties
- ✓ Houding als trainer, coach, facilitator van het proces, de therapeutische relatie

Algemene leerdoelen

Na afloop van de opleiding:

- ✓ heeft de cursist inzicht in en de basisvaardigheid om ACT toe te passen op zichzelf en de doelgroep waar de cursist mee werkt.
- ✓ heeft de cursist kennis van de ACT-componenten
- ✓ heeft de cursist kennis van de theoretische achtergrond op het gebied van gedragstherapie en in het bijzonder de Relational Frame Theory
- ✓ weet de cursist onwerkbaar en niet functioneel gedrag te duiden (functionele diagnostiek) en om te zetten in waardengedreven gedrag
- ✓ is de cursist in staat een ACT-consistent behandelplan op te stellen en uit te voeren

Opleider

Opleider Drs. Marjolein Vleugel werkt al ruim 20 jaar als (GZ-) psycholoog en heeft veel ervaring in het werken met ACT in de GGZ. Zij past ACT toe in individuele sessies en in groepsverband. De afgelopen jaren heeft zij haar werkzaamheden verruimd naar het overdragen van kennis middels het geven van supervisie, workshops, trainingen en opleidingen. De begeleiding wordt gekenmerkt en gewaardeerd vanwege het humorvolle, 'in-the-moment' en deskundige karakter. Daarnaast is zij actief geweest in een bestuursfunctie bij het Nederlandse Chapter van de ACBS (Association of Contextual and Behavioral Sciences). Marjolein Vleugel laat zich in haar werk al meerdere jaren superviseren door Prof. Dr. Y. Barnes-Holmes (Perspectives Ireland) in het toepassen van Process Based Therapy (klinische RFT).

Het is mogelijk dat de opleiding gegeven wordt door Lieve Bruyninx. Lieve is psycholoog NIP en gedragstherapeut-supervisor VVGT. Vanaf het begin is zij betrokken geweest bij de ontwikkeling van ACT en RFT in België en Nederland als lid van het bestuur van de Nederlandstalige ACT-vereniging ACBSBeNe. Zij is één van de twee, door de internationale vereniging voor contextuele gedragswetenschappen (ACBS), erkende ACT trainers in Nederland.

Onder supervisie van Prof. dr. Yvonne Barnes-Holmes heeft zij zich grondig verdiept in de kernconcepten en de toepassing van Relational Frame Theory (RFT) om haar ACT-werk meer precisie en diepgang te geven. Zij heeft in de afgelopen jaren specifieke expertise opgebouwd in ervaringsgericht werk, het gebruik van metaforen en het creëren van een veilige therapeutische relatie.

Lieve Bruyninx heeft een eigen psychologische praktijk waar ze cliëntwerk doet, leertherapie en supervisie.

Literatuur

Voor de opleiding wordt gebruik gemaakt van een door de opleider samengestelde manual. Cursisten worden geacht daarnaast het volgende boek te bestuderen:
Hayes, S.C., Strosahl, K.D. & Wilson, K.G. (2012). Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change. New York: The Guilford Press.

Praktische info

Meer informatie over de opleiding is te vinden op onze site:

<https://www.expertisecentrumact.com/act-opleiding>

Aanmelden kan via de site:

<https://www.expertisecentrumact.com/inschrijven-opleidingen>

Kosten bedragen €1190,- (BTW vrij, registratie CRKBO)

De opleiding vindt plaats bij De Rooi Pannen te Tilburg, Dr. Arhausstraat 1.

Deze locatie is goed te bereiken met de auto en het openbaar vervoer. Vanuit Centraal Station Tilburg rijden voortdurend bussen richting De Rooi Pannen. Uitstappen bij Tilburg Universiteit is ook een optie. Van daaruit is het ongeveer 15 minuten lopen.

De opleiding kan ook (deels) online aangeboden worden.