

# Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

3 Dagen

Werk je als coach, begeleider of trainer en wil je Acceptance and Commitment Therapy (ACT) kunnen inzetten bij het begeleiden van anderen? Wil je weten hoe je met behulp van ACT belemmerende emoties en overtuigingen op effectieve wijze kunt omzetten in vitaal en waardevol handelen? De nieuwe methodiek ACT geeft je handvatten om in je begeleiding de veerkracht van mensen te vergroten en hen te leren concreet te handelen vanuit zelfacceptatie en persoonlijke waarden. In de training ACT leer je in 3 dagen wat ACT is, hoe je het voor jezelf kunt inzetten én hoe de kracht van ACT werkt voor anderen.

## Resultaat

- Je kent de principes van ACT
- Je bent in staat de ACT-methodiek effectief in te zetten
- Je hebt inzicht in wat werkelijk belangrijk voor jou is
- Je leert waardengericht begeleiden
- Je kunt mindfulness technieken toepassen en maakt hierdoor bewustere keuzes en handelt effectiever
- Je kunt flexibel omgaan met belemmerende gedachten en emoties
- Je vergroot de mentale weerbaarheid van je cliënten/deelnemers
- Je hebt concrete handvatten om de ACT-methodiek over te brengen op anderen

## Doelgroep

Deze training is geschikt voor iedereen die professioneel mensen begeleidt en zich wil bekwamen in de ACT methodiek.

## Studiewijze

Voorafgaand aan de training krijg je toegang tot de interactieve ICM-leeromgeving en vindt een online intake plaats. Hierin breng je je persoonlijke leerdoelen in kaart, voor jezelf én voor de trainer. Deze leerdoelen staan centraal tijdens de bijeenkomsten. Je bekijkt op deze leeromgeving bovendien enkele video's waarmee je alvast kennismaakt met de belangrijkste thema's. Hierdoor start je optimaal voorbereid aan de training.

Onder leiding van een zeer ervaren trainer oefen je heel gericht met de ACT-technieken. Door eigen cases in te brengen sla je een brug tussen de theorie en je eigen situatie. De veilige sfeer biedt veel ruimte om ervaringen uit te wisselen. Tussen de bijeenkomsten door werk je aan opdrachten via de ICM-leeromgeving, die zo je leerproces ondersteunt. Aan het einde van de training stel je een persoonlijk actieplan op dat je helpt het geleerde in je praktijk toe te passen.

Heb je de gehele training gevolgd, dan ontvang je het ICM-certificaat.

## Vervolgtrainingen

ICM Positieve psychologie  
Voice Dialogue  
Oplossingsgericht coachen  
Loopbaancoaching in 4 maanden

## Programma

- De principes van ACT
- Relational Frame Theory (RFT) als basistheorie
- De zes zuilen van ACT
- Zelf ervaren hoe ACT werkt
- Kracht en valkuilen van ACT
- Diverse toepassingsmogelijkheden van ACT
- Begeleiden van mensen met de ACT-methodiek
- Aandacht voor uitzonderingen en bijzondere situaties
- Praktijksituaties en -voorbeelden
- Persoonlijk actieplan

## Duur, data en plaatsen

De training wordt verzorgd in Amsterdam, Arnhem, Breda, Eindhoven, Groningen, Rotterdam, Utrecht en Zwolle.

Training: di 9 jun – di 16 jun – di 30 jun 2020

Training: vr 11 sep – vr 25 sep – vr 9 okt 2020

Training: di 10 nov – di 24 nov – di 8 dec 2020

Training: wo 3 mrt – wo 17 mrt – wo 31 mrt 2021

Training: ma 17 mei – ma 31 mei – ma 14 jun 2021

## Investing

De investering bedraagt € 1.495.

Dit bedrag is excl. € 37,50 per dag voor het dagarrangement of € 10 per avond voor het avondarrangement. Alle prijzen zijn onder voorbehoud, bekijk de website voor actuele informatie.

De totale investering is excl. btw. Vrijstelling van btw is mogelijk. Zie voor meer informatie [www.icm.nl/btw](http://www.icm.nl/btw).

## Advies & inschrijving

Bekijk de meest actuele data en informatie op onze website.

- 📞 Persoonlijk studieadvies 030 – 29 19 888
- 📄 Offerte aanvragen of inschrijven [www.icm.nl/act](http://www.icm.nl/act)

Deze training biedt ICM ook In Company aan ([www.icm.nl/](http://www.icm.nl/) maatwerk).

*Drie jaar op rij  
verkozen tot*

