

Studiegids ACT Basisopleiding



Act Guide

Positive Psychology Lab B.V. | ACT Guide

Hét platform voor Positieve Psychologie

app – opleidingen - boeken



Studiegids ACT Basisopleiding

ACT Basisopleiding	3
Omschrijving	3
Aanvangsniveau en het niveau van de opleiding zelf	3
Accreditatie	3
Doelstellingen	3
Doelgroep	3
Studiebelasting	4
Vrijstelling	4
Onze manier van werken	4
Studiemateriaal	4
Certificering	5
Toetsing	5
Een bijeenkomst missen	5
Wat 'ben' je na het volgen van deze opleidingen?	5
De inhoud van het programma en urenspecificatie	6
Lesdag 1	6
Lesdag 2	8
Lesdag 3	10
Lesdag 4	12



ACT Basisopleiding

Omschrijving

De ACT basisopleiding bestaat uit 4 fysieke dagen en 8 online modules. Het programma is de afgelopen tien jaar intensief doorontwikkeld, en bevat alle belangrijke elementen van ACT. Met behulp van de modernste technieken leer je als hulpverlener én als mens wat ACT voor jou en je cliënten kan betekenen. Je krijgt een arsenaal aan vaardigheden mee. Gesteund door de ACT Guide App en de boeken 'Time to ACT!', 'How to ACT!' en 'Uit liefde voor jezelf', heb je daarna alles in handen om een volleerde ACT ninja te kunnen worden.

Aanvangsniveau en het niveau van de opleiding zelf

Om onze opleidingen te kunnen volgen, moet iemand minimaal een afgeronde HBO opleiding hebben gedaan, liefst op het gebied van psychologische en/of medische verzorging, coaching, maatschappelijk werk, of andere vormen van sociale dienstverlening. Ontbreekt deze achtergrond, dan zal een telefonische intake moeten uitwijzen of iemand geschikt is voor deelname aan de opleiding. Het niveau van de cursussen zelf is minimaal HBO post-doc. Er wordt inhoudelijk voortgebouwd op grondbeginselen (zoals gesprekstechnieken, de therapeutische relatie, beroepsethiek) die in vergelijkbare bachelor en masterstudies worden onderwezen.

Accreditatie

Onze ACT basis- en vervolg opleiding is geaccrediteerd bij verschillende beroepsverenigingen. Klik hier voor een overzicht (op dit moment allemaal in aanvraag).

Doelstellingen

De ACT basisopleiding heeft tot doel om alle basisvaardigheden te trainen die je als beginnend ACT-therapeut, coach of trainer nodig hebt. Je leert om een scala aan oefeningen en metaforen op een didactische, gestructureerde en een duidelijke manier over te brengen aan je cliënten. Bovendien zul je daarnaast zelf aan den lijve gaan ervaren wat ACT voor jou persoonlijk kan betekenen. Zelfonderzoek is dus een must!

Doelgroep

Allereerst is het goed om te zeggen dat we binnen ACT geen groot onderscheid maken tussen disciplines. Dus of je nu psychiater bent, ergotherapeut, arts, maatschappelijk werker, psycholoog, pedagoog, gerontoloog of verpleger: In de kern zijn we allemaal hulpverleners, en willen we allemaal hetzelfde: Dat mensen vooruit komen in hun leven.

ACT is veel meer een manier van leven dan de zoveelste populaire therapievorm. ACT heeft een duidelijk omschreven visie op de pijn van het leven, en het lijden dat ons hoofd daar van maakt. Daarnaast kijken we vooral ook naar wat iemand zijn leven waardevol maakt, en hoe we die waarden verder kunnen versterken.



Dus: Als je mensen wilt helpen, op wat voor manier dan ook, dan ben je bij ons aan het goede adres.

Studiebelasting

Voor de *ACT basisopleiding* geldt dat er vier fysieke bijeenkomsten zijn van 10:30 tot 17:30, met in totaal 1,5 uur pauze. Verder moeten de deelnemers de boeken 'Time to ACT!' en 'Uit liefde voor jezelf' gelezen hebben, wat neerkomt op 31 uur zelfstudie. Daarnaast zijn er ook nog 8 online modules van 2 uur, wat de totale studiebelasting (zonder pauzes) 69 uur maakt. Dat is in totaal 17,25 uur per week (vaak zijn er daarnaast tijdens een opleiding een of meer lesvrije weken).

Vrijstelling

Je bent vrijgesteld van deelname aan de *ACT basisopleiding* als je een vergelijkbare ACT basisopleiding hebt gevolgd van minimaal 5 dagen. Daarnaast moet deze opleiding (net als die van ons) geaccrediteerd zijn en van een vergelijkbaar niveau. Online opleidingen zonder fysieke bijeenkomsten vallen niet onder deze vrijstelling en ook het volgen van de introductietraining geeft je geen directe toegang tot de vervolgopleiding. Door deze strenge kwaliteitseisen houden we het niveau van deze opleiding hoog, waardoor iedereen maximaal van elkaar kan leren.

Onze manier van werken

Wij werken op basis van respect, compassie en meedogen. Dit betekent dat we ook van deelnemers verwachten dat ze met een positieve, proactieve grondhouding deelnemen aan onze opleidingen. En hoewel zelfonderzoek heel belangrijk is, doe je deze opleiding natuurlijk vooral omdat je als professional aan de slag wilt met ACT. Dus: Als het je primaire doel is dat je zelf geholpen wilt worden met je eigen, persoonlijke problemen, dan raden we je met klem een therapeutisch traject aan.

Studiemateriaal

De boeken behorende bij de opleidingen kun je aanschaffen via de website. Als je het boek 'How 2 ACT' in combinatie met de andere boeken aanschaft, krijg je bovendien een flinke korting. De rest van het studie materiaal (online modules, readers) krijg je aangeboden via onze ACT Guide app. 2 weken voor aanvang van de 1e lesdag tot 2 weken na de laatste lesdag krijg je toegang tot de app en de online leermodules.



Certificering

Voor zowel de basis- als vervolgopleiding krijg je van ons een certificaat. Na het volgen van de basisopleiding krijg je toegang tot onze community, waarbij je vragen kunt stellen op ons forum, en jezelf als professional kunt promoten op www.actprofessional.nl

In de toekomst zullen we toewerken naar een soort keurmerk.

Toetsing

Onze toetsing bestaat uit het oordeel van onze opleiders, die bepalen of je als deelnemer aan de eisen voor deze opleiding hebt voldaan, zoals:

- Aanwezigheid (Voor het krijgen van de accreditatie geldt 100% aanwezigheid plus het doorlopen van de online leermodules).
- Proactieve houding
- Het doen van thuiswerk
- Een bijdrage leveren aan het groepsproces

Een bijeenkomst missen

Ben je door ziekte of andere omstandigheden een keer verhinderd, dan zullen de online modules je inhoudelijk opvangen. Je doet dan alsnog thuis het lees- en oefenwerk. Enkel door overmacht is het mogelijk om een lesdag te missen en kun je deze dag op een ander moment inhalen. Indien dat niet mogelijk blijkt wordt er een vervangende opdracht voorgesteld.

Wat 'ben' je na het volgen van deze opleidingen?

Je vooropleiding bepaalt hierin meestal hoe je jezelf kunt en mag noemen. Als je psycholoog bent, dan ben je na deze opleiding ACT-psycholoog. Als je coach bent, dan coach je vanaf dan met ACT. Dit soort korte opleidingen zijn geen vervanging voor een academische of erkende HBO opleiding. Ze zijn hopelijk wel een dikke, glimmende zoete kers op die taart.



De inhoud van het programma en urenspecificatie

Opleiding	Lessuren (zonder pauzes)	Online modules	Boek lezen, huiswerk maken	Totaal
Basis	22 uur	16 uur	31 uur	69 uur

Lesdag 1

Huiswerk ter voorbereiding op lesdag 1

- Online module ter voorbereiding voor dag 1 (2 uur): Hierin wordt de theorie achter ACT uitgelegd (Relational frame Theory (RFT), het verschil tussen ACT en Cognitieve Therapie (CT), en begrippen als 'Transformatie van stimulusfuncties'). Daarna komen de thema's 'Creatieve Hulpeloosheid' en 'Acceptatie en Bereidheid' uitgebreid aan bod. Met behulp van praktijkvoorbeelden, filmpjes, tutorials, artikelen en interactieve oefeningen, gaat de deelnemer nog voor aanvang van de eerste fysieke lesdag zelf ervaren hoe je het gevecht tegen negatieve gedachten, gevoelens en omstandigheden kunt staken. Ook heel belangrijk: De introductie van onze ACT Guide app. Je leert tijdens deze module en de eerste fysieke lesdag hoe je de app kunt gebruiken, en wat deze voor meerwaarde kan hebben voor jou als professional.
- Lezen: H1 tm H3 Time to ACT! (p10-p109), in totaal 99 pagina's. Gemiddelde leestijd: 5 uur.

Fysieke lesdag 1

Fysieke lesdag 1: 10:30-13:00 (met een kwartier pauze) Eerst zal de opleider kort uitleggen wat de structuur is van de cursus, deelnemers krijgen hierover van tevoren al uitgebreide informatie. Het voorstelrondje wordt direct gecombineerd met een vragenrondje, waarbij de deelnemers dus direct inhoudelijk aan de slag gaan.

Hierna geeft de opleider een uiteenzetting van de theorie van ACT, aanvullend op de literatuur en de online module. Vervolgens is het de bedoeling dat de deelnemers cliënten gaan inbrengen. Zij spelen dan voor de groep iemand die zij zelf behandelen, en de opleider is de therapeut. Het thema die ochtend is 'Creatieve Hulpeloosheid', en de worsteling met alles wat we lastig vinden in dit leven staat centraal. Nadat er 2 tot 3 cliënten in een demonstratie voorbij zijn gekomen en zijn nabesproken, is het tijd voor lunch.

Lunch 13:00-14:00



Act Guide

14:00-15:00 Zelf oefenen in tweetallen: Op basis van wat je gelezen hebt in de boeken, en wat je hebt geleerd in de online modules en de demonstraties in de ochtend, ga je nu zelf oefenen. Dit gebeurt door twee keer een half uur zowel professional, als cliënt te zijn. Je speelt dan (bijvoorbeeld) eerst een cliënt die worstelt met angst of iets uit het verleden, en je medespeler is dan de professional die leert hoe hij daar op kan reageren met ACT. Na een half uur draai je de rollen om en ben jij de professional, en speelt je collega een cliënt.

15:00-15:15 Pauze

15:15-16:30 Demonstraties Acceptatie en bereidheid

Nu volgt een korte uitleg over de theorie achter dit thema. Het actief toelaten van alles wat je liever niet wilt ervaren, wordt daarna wederom middels demonstraties geleerd door de opleider.

16:30-17:30 Oefenen in tweetallen, zelfde concept, maar nu met het thema 'Acceptatie en bereidheid

17:30 Einde

Huiswerk na lesdag 1

- Online module na dag 1 (2 uur): Hierin wordt teruggeken op de eerste fysieke lesdag, met extra verdiepend materiaal, dat vooral draait om zelfreflectie. Het idee is dat je de principes van ACT beter kunt overbrengen als je ze ook zelf aan den lijve hebt ondervonden. Daarnaast hopen we uiteraard ook dat dit gedachtegoed niet alleen je cliënten maar ook jou persoonlijk verlichting zal brengen.
- Lezen: H1 tm H3 Uit liefde voor jezelf (p9-p52), in totaal 43 pagina's. Gemiddelde leestijd: 3 uur.



Lesdag 2

Huiswerk ter voorbereiding op lesdag 2

- Online module ter voorbereiding voor dag 2 (2 uur): Hierin komen de thema's 'Defusie' en 'Het Zelf' tot in detail aan bod. Wederom met behulp van praktijkvoorbeelden, filmpjes, tutorials, artikelen en interactieve oefeningen, daalt de deelnemer langzaam maar zeker af naar het kloppende hart van Acceptance and Commitment Therapy (ACT).
- Lezen: H4 en H6 Time to ACT! (p110-p150, en p.181-p.229), in totaal 88 pagina's. Gemiddelde leestijd: 5 uur.

Fysieke lesdag 2

Fysieke lesdag 2: 10:30-13:00 (met een kwartier pauze) De eerste lesdag wordt nabesproken en eventueel nog openliggende vragen beantwoord. Hierna geeft de opleider een theoretische uiteenzetting van het thema 'Defusie', aanvullend op de literatuur en de online module.

Vervolgens gaan de deelnemers zelf als groep plenair oefenen met het doen van defusie-oefeningen. Dit is belangrijk omdat defusie raar is, en je dus uit je eigen comfortzone dient te stappen. Dit is de sleutel die ACT zo anders maakt dan alle andere therapievormen.

Lunch 13:00-14:00

14:00-15:00 Zelf oefenen in tweetallen: Met defusie, in de rol van zowel cliënt als professional, zoals beschreven bij de fysieke lesdag 1.

15:00-15:15 Pauze

15:15-16:30 Het Zelf

Aansluitend op het thema Defusie, volgt nu de afbrokkeling van de verbale illusies die we over onszelf hebben, waardoor we ons vrijer kunnen voelen dan ooit tevoren. Thema's als 'Zelfcompassie' en 'Verandering van perspectief' zorgen voor een verfrissende blik op ons 'zijn', waarna deelnemers een begin kunnen maken met het introduceren van wat meer zelfcompassie

16:30-17:30 Oefenen in tweetallen, waarbij deelnemers geen cliënt zijn, maar zichzelf. De belangrijkste vragen zijn: Wat kan ik de komende tijd voor mezelf betekenen? Hoe kan ik de vriendschap met mezelf nieuw leven inblazen, en van welke overtuigingen over mezelf zou ik graag wat afstand willen nemen?

17:30 Einde



Act Guide

Huiswerk na lesdag 2

- Online module na dag 2 (2 uur): Hierin wordt voortgebouwd op de tweede fysieke lesdag, met ervaringsgerichte voorbeelden en extra handige tips en trucs als het gaat om 'Defusie' en 'Het Zelf'. Ook hier staat zelfreflexie centraal. Ook wordt het Thema Mindfulness alvast geïntroduceerd, als opwarmertje voor de fysieke lesdag 3.
- Lezen: H4 H5 en H6 Uit liefde voor jezelf (p53-p108), in totaal 55 pagina's.
Gemiddelde leestijd: 3 uur.



Huiswerk ter voorbereiding op lesdag 3

- Online module ter voorbereiding voor dag 3 (2 uur): Hierin komen de thema's 'Mindfulness, 'Waarden' en 'Toegewijd handelen' tot in de tenen invoelbaar aan bod. In dezelfde stijl als de deelnemer inmiddels gewend is, met behulp van laagdrempelige, maar uiterst effectieve tutorials, webinars en ander moois. De bedoeling is dit keer om vooral ook zelf te gaan oefenen met het thema 'mindfulness'.
- Lezen: H5, H7 en H8 Time to ACT! (p151-p180, en p.230-p.304), in totaal 103 pagina's. Gemiddelde leestijd: 6 uur.

Fysieke lesdag 3

Fysieke lesdag 3: 10:30-11:30 Openliggende vragen worden beantwoord, en het thema 'Mindfulness' wordt kort maar krachtig uitgelegd. Aangezien dit een vrij makkelijk uitvoerbare techniek is, vragen we mensen dit vooral thuis, zelf te oefenen. Maar ook hier zal er plenair een voorbeeld volgen.

11:30-11:45 Pauze

11:45-13:00 Het thema 'Waarden' wordt uitgelegd aan de hand van theorie- en praktijkvoorbeelden. Plenair worden deelnemers gevraagd een eigen waardenonderzoek te doen.

Lunch 13:00-14:00

14:00-15:00 Uitleg 'Toegewijd Handelen'. Deze twee thema's kunnen in de praktijk goed samen geoefend worden door de professional, vandaar dat eerst uitleg en demonstraties volgen over deze beide thema's, waarna ze samen uitgebreid 1 op 1 worden geoefend.

15:00-15:15 Pauze

15:15-17:00 Oefenen met Waarden en Toegewijd Handelen

Oefenen in tweetallen, waarbij deelnemers zowel cliënt mogen zijn, als zichzelf. Het belangrijkste is dat je samen onderzoekt wat iemand echt belangrijk vindt in zijn leven, en hoe hij daadwerkelijk meer kleur zou kunnen gaan geven aan deze waarden.

17:00-17:30 Nabespreken, Einde



Act Guide

Huiswerk na lesdag 3

- Online module na dag 3 (2 uur): Hierin wordt op verschillende manieren een samenvatting gegeven van alle zuilen van ACT.
- Lezen: H7 H8 en H9 Uit liefde voor jezelf (p111-p161), in totaal 50 pagina's.
Gemiddelde leestijd: 3 uur.



Lesdag 4

Huiswerk ter voorbereiding op lesdag 4

- Online module ter voorbereiding voor dag 4 (2 uur): Hierin komt met name een film van Steven Hayes aan bod, waarin hij een cliënt holistisch behandelt met ACT. Ook zal er aandacht worden besteed aan de overkoepelende factor binnen ACT: Psychologische flexibiliteit.
- Ter voorbereiding dienen alle deelnemers een casus voorbereid te hebben van een cliënt, die ze tijdens de fysieke lesdag dan kunnen spelen.
- Lezen: H9 H10 H11 Time to ACT! (p305-376), in totaal 103 pagina's. Gemiddelde leestijd: 6 uur.

Fysieke lesdag 4

Fysieke lesdag 4: 10:30-17:00 met anderhalf uur pauze, waaronder een uur lunch om 13:00: Deze gehele dag zal in het teken staan van het plenair behandelen van casussen.

Deelnemers worden gevraagd om cliënten te spelen en om zelf therapeut te zijn. Tijdens de nabesprekingen wordt teruggehaald welke aspecten van ACT aan bod kwamen tijdens die specifieke demonstratie.

17:00-17:30 Evaluatie, einde

Huiswerk na lesdag 4

- Online module na dag 4 (2 uur): Hierin kijken we terug op kan de deelnemer testen of alle inhoud is geland. Daarnaast word je uitgenodigd om na te denken over eventuele vervolgstappen: Dit kan het volgen van de vervolgopleiding zijn, of juist de conclusie dat je inhoudelijk een andere richting op wilt. Er wordt verwezen naar extra literatuur en verdieping, voor wie er ook na de opleiding nog steeds geen genoeg van kan krijgen.