

## **Basisopleiding ACT 6 dagdelen online via Zoom.**

ACT (Acceptance & Committed Therapy) is alweer 20 jaar oud en wordt steeds populairder in Nederland. Dat is logisch want het kan veel betekenen voor de cliënten die worstelen met mentale klachten.

ACT gaat ervan uit dat pijn en lijden bij het leven horen. We krijgen allemaal te maken met afwijzing, ziekte en verlies. Dat is onontkoombaar. We willen graag altijd gelukkig zijn en de sociale media laat ons denken dat iedereen gelukkig is behalve jij. Dus gelukkig zijn is de norm. De strijd tegen het niet willen voelen van angst, pijn en verdriet zorgt ervoor dat we verwijderd raken van dat wat we eigenlijk ècht willen met ons leven.

ACT leert je dat het okay is om alle emoties te voelen. Het is een praktische methode waarbij je snel tot de kern van het probleem komt en je duidelijkheid krijgt wat voor iemand ècht belangrijk is. ACT normaliseert klachten en ondersteunt zinvol gedrag. Dit is voor de hulpverlener een uitgelezen methode omdat het in korte tijd een bevredigend resultaat oplevert. Vaak kan de cliënt na 4 tot 6 gesprekken alweer zijn of haar eigen leven oppakken zonder verdere begeleiding. De insteek is om zo mogelijk de zelfredzaamheid van de cliënt te bevorderen en te versterken, en om klachten te normaliseren.

Deze opleiding is geschikt voor o.a. POH-GGZ en Sociaal werkers, vaktherapeuten, jeugd- en jongerenwerkers en coaches. We hebben we een compacte opleiding gemaakt waarmee je snel en praktisch aan de slag kan gaan met het geleerde.

### **Doelstelling**

In deze opleiding leer je de essentie van de processen van ACT, hoe ze zich tot elkaar verhouden en hoe je deze kan inzetten in het gesprek met de cliënt.

### **Inhoud**

- De theoretische kennis van Acceptance en Commitment Therapie (ACT)
- De processen van ACT kunnen toepassen in het eigen leven en in de gesprekken met cliënten.
- Het onderscheid kennen tussen ACT en CGT en RET.
- Kunnen schakelen tussen de verschillende processen van ACT.

Naast de theorie is er ruimte om te oefenen zodat je het gedachtegoed kan eigen maken. We maken gebruik van het boek ACT in de praktijk van Russ Harris (zelf aan te schaffen).

### **Vooropleiding**

Minimaal een HBO-niveau bij voorkeur in een sociale studie of vergelijkbare kennis en/of ervaring.

### **Studiebelasting**

18 contacturen, 6 lessen van 3 uur.

20 uur thuis-studie. (10 uur literatuur en 10 uur oefeningen zelf toepassen)

### **Certificering**

De deelnemer krijgt een certificaat van deelname waarin de studiebelasting en accreditatiepunten staan vermeld.

## **Programma:**

### **Dag 1.**

Voorstellen	9.00	10.00 uur
Introductie ACT en RFT	10.00	10.30 uur
Korte pauze	10.30	10.40 uur
De processen van ACT	10.40	10.50 uur
Creatieve Hopeloosheid en Controle	10.50	11.20 uur
Oefenen met de theorie.	11.20	11.50 uur
Vragen en toelichten thuisoefeningen	11.50	12.00 uur

### **Dag 2.**

Inchecken	9.00	9.15 uur
Bespreken huiswerk en thuisoefeningen	9.15	10.00 uur
Uitleg Acceptatie.	10.00	10.30 uur
Korte pauze	10.30	10.40 uur
Metaforen en vragen	10.40	11.15 uur
Oefenen met de theorie.	11.15	11.50 uur
Vragen en toelichten thuisoefeningen	11.50	12.00 uur

### **Dag 3**

Inchecken	9.00	9.15 uur
Bespreken huiswerk en thuisoefeningen	9.15	10.00 uur
Uitleg over Defusie	10.00	10.30 uur
Korte pauze	10.30	10.40 uur
Metaforen en vragen	10.40	11.15 uur
Oefenen met de theorie.	11.15	11.50 uur
Vragen en toelichten thuisoefeningen	11.50	12.00 uur

#### **Dag 4**

Inchecken	9.00	9.15 uur
Bespreken huiswerk en thuisoefeningen	9.15	10.00 uur
Uitleg over Mindfulness	10.00	10.30 uur
Korte pauze	10.30	10.40 uur
Mindful bewegen en vragen	10.40	11.15 uur
Oefenen in breakout room	11.15	11.50 uur
Vragen en toelichten thuisoefeningen	11.50	12.00 uur

#### **Dag 5**

Inchecken	9.00	9.15 uur
Bespreken huiswerk en thuisoefeningen	9.15	10.00 uur
Uitleg over Het zelf	10.00	10.30 uur
Korte pauze	10.30	10.40 uur
Metaforen en filmpjes	10.40	11.15 uur
Oefenen met de theorie.	11.15	11.50 uur
Vragen en toelichten thuisoefeningen	11.50	12.00 uur

#### **Dag 6**

Inchecken	9.00	9.15 uur
Bespreken huiswerk en thuisoefeningen	9.15	10.00 uur
Uitleg Waarden & Toegewijd handelen	10.00	10.30 uur
Korte pauze	10.30	10.40 uur
Alle processen tezamen	11.15	11.50 uur
Evaluatie en afsluiten	11.50	12.00 uur

Tijdens de training doen we centrale oefeningen met de docent en gaan we in twee- of drietallen cases uitwerken. De deelnemers bestuderen het boek "ACT in de praktijk" van Russ Haris en doen thuisoefening zodat ze zelf ervaren wat de impact van deze oefeningen is.

Er wordt een gemeenschappelijke digitale map gemaakt waarin alle oefeningen en ander materiaal wordt gedeeld.