

Studiegids
ACT Basisopleiding Kort



Act Guide

Positive Psychology Lab B.V. | ACT Guide
Hét platform voor Positieve Psychologie
app – opleidingen - boeken

Positive Psychology Lab B.V. | ACT Guide

KvK: 74776010

www.act-guide.com

info@act-guide.com

040 209 40 81

Studiegids ACT Basisopleiding Kort

ACT Basisopleiding Kort.....	3
Omschrijving.....	3
Aanvangsniveau en het niveau van de opleiding zelf	3
Doelstellingen.....	3
Doelgroep	3
Studiebelasting.....	3
Onze manier van werken.....	4
Studiemateriaal	4
Certificering	4
Toetsing	4
Een bijeenkomst missen.....	4
Wat ‘ben’ je na het volgen van de opleidingen.....	4
De inhoud van het programma en urenspecificatie.....	5
Lesdag 1.....	5
Lesdag 2.....	6

ACT Basisopleiding Kort

Omschrijving

De ACT Basisopleiding Kort bestaat uit 2 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.

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.

Doelstellingen

De ACT Basisopleiding Kort 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 Kort* geldt dat er twee fysieke bijeenkomsten zijn van 10:00 tot 17:00, met in totaal 1,5 uur pauze. Daarnaast zijn er ook nog 8 online modules en 4 vooraf opgenomen webinars van in totaal 5 uur zelfstudie. Wat de totale studiebelasting (zonder pauzes) *16 uur* maakt.

Dat is in totaal 8 uur per lesdag (vaak zijn er daarnaast tijdens een opleiding een of meer lesvrije weken).

Onze manier van werken

Wij werken op basis van respect, compassie en mededogen. 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

Het studie materiaal (online modules, readers) krijg je aangeboden via onze ACT Guide app. 2 weken voor aanvang van de 1e lesdag tot 1 jaar 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. 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 het certificaat 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	Totaal
Basis Kort	11 uur	5 uur	16 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', 'Acceptatie en Bereidheid', 'Defusie' en 'Mindfulness' 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.

Fysieke lesdag 1

Fysieke lesdag 1: 10:00-13:00 (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 de online modules. 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 'Acceptatie en Bereidheid', 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

14:00-15:00 Zelf oefenen in tweetallen: Op basis van 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 'Defusie'.

Nu volgt een korte uitleg over de theorie achter dit thema. Vervolgens gaan de deelnemers zelf als groep plenair oefenen met het doen van defusieoefeningen. 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.

16:30-17:00 Oefenen in tweetallen, zelfde concept, maar nu met het thema 'Defusie'

17:00 Einde

Huiswerk na lesdag 1

- Online module na dag 1 (2,5 uur): Hierin wordt teruggekeken 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.

Lesdag 2

Huiswerk ter voorbereiding op lesdag 2

- Online module ter voorbereiding voor dag 2 (2 uur): Hierin komen de thema's 'Het Zelf', 'Waarden', 'Toegewijd Handelen' en 'Psychologische Flexibiliteit' 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). Ook komt met name een film van Steven Hayes aan bod, waarin hij een client holistisch behandelt met ACT. Hiermee zal er aandacht worden besteed aan de overkoepelende factor binnen ACT: Psychologische flexibiliteit.

Fysieke lesdag 2

Fysieke lesdag 2: 10:00-13:00 (met een kwartier pauze) De eerste lesdag wordt nabesproken en eventueel nog openliggende vragen beantwoord. Hierna geeft de opleider een theoretische uiteenzetting van de thema's 'Het Zelf en 'Waarden', aanvullend op en de online modules. 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. 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 Zelf oefenen in tweetallen: Met 'Het Zelf' en 'Waarden', waarbij deelnemers zowel cliënt mogen zijn, als 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? 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.

15:00-15:15 Pauze

15:15-16:45 Uitleg 'Toegewijd Handelen'. en 'Psychologische Flexibiliteit'. De rest van de middag 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.

16:45 -17:00 Evaluatie, einde.