|  |
| --- |
|  |
| Programmablad**Acceptance & Commitment Therapy, ACT**25-5-2021/21-05/T146 |
|  |
|  |
| Truus van AmerongenDean *my-*academy HumanTotalCare/directeur medische zaken ArboNed/bedrijfsartsHumanCapitalCaretruus.van.amerongen.leertouwer@arboned.nl06 51758413Zwarte Woud 10 3524 SJ UtrechtPostbus 850913508 AB Utrecht |

Inhoudsopgave

1. Training Acceptance & Commitment Therapy(ACT) 3

1.1 Omschrijving/achtergronden/leerdoelen 3

1.2 Bijzonderheden/werkvorm/groepsgrootte 3

1.3Doelgroep 3

1.4 Inhoud 3

1.5 Competenties voor Accreditatie 3

1.6 Docenten 4

1.7 Organisatie en Programmacommissie 5

1.8 Planning 5

2. Programma training Acceptance & Commitment Therapy(ACT) 6

1. Training Acceptance & Commitment Therapy(ACT)

* 1. Omschrijving/achtergronden/leerdoelen

ACT is een derde generatie gedragstherapie die mensen helpt om op een flexibele manier om te gaan met de obstakels die ze tegenkomen (Acceptance), zodat men kan blijven investeren in de dingen die ze écht belangrijk vinden (Commitment). Het model van ACT bestaat uit zes zuilen: mindfulness, acceptatie, defusie, het zelf als context, waarden en toegewijde actie. Gezamenlijk zorgen deze zes zuilen voor meer psychologische flexibiliteit.

Na het trainingsprogramma hebben de deelnemers het volgende geleerd:

* Basiskennis over het ACT hexaflex
* Verdiepende expertise ten aanzien van defusie
* Verschillende toepassingsmogelijkheden van ACT bij stress en burn-out
* Inzicht in eigen psychologische flexibiliteit
	1. Bijzonderheden/werkvorm/groepsgrootte

Het betreft een online training met maximalal 50 deelnemers.

* 1. Doelgroep

(Bedrijfs)artsen en Arboverpleegkundigen die werkzaam zijn bij HumanTotalCare.

* 1. Inhoud

Voor de inhoud wordt verwezen naar het programma.

* 1. Competenties voor Accreditatie
* Medisch handelen 40 %
* Organisatie 40 %
* Professionaliteit en kwaliteit 20 %
	1. Docenten

Als docenten treden op:

* Lea Donselaar
* Judith van den Hoever

|  |  |
| --- | --- |
| **Lea Donselaar** | Psycholoog Koers Bedrijfspsychologie; Master Social PsychologyLea Donselaar is 4,5 jaar als psycholoog bij Koers Bedrijfspsychologie werkzaam en heeft na haar studie psychologie ervaringen opgedaan in verschillende richtingen, waaronder verzuim. |
| **Judith van den Hoever** | Psycholoog Koers Bedrijfspsychologie; MSc Human Resource Studies, MSc Work and Organisational PsychologyJudith van den Hoever is ruim 3,5 jaar werkzaam als psycholoog bij Koers Bedrijfspsychologie en is opgeleid in de vakgebieden arbeid- en organisatiepsychologie en Human Resource. In het verleden heeft ze onder andere gewerkt als Adviseur Arbeid & Organisatie voor HumanTotalCare.  |

* 1. Organisatie en Programmacommissie

De organisatie- en programmacommissie voor deze cursus bestaat uit:

|  |  |
| --- | --- |
| **Naam** | **Functie** |
| Truus van Amerongen | Directeur medische zaken ArboNed; bedrijfsarts HumanCapitalCare; Dean HumanTotalCare *my*-academy; arts A&G;BIG-nummer: 89022421401 |
| Lea Donselaar | Psycholoog Koers Bedrijfspsychologie; Master Social Psychology |
| Judith van den Hoever | Psycholoog Koers Bedrijfspsychologie; MSc Human Resource Studies, MSc Work and Organisational Psychology |
| Frank Berghuis | Opleidingsadviseur/onderwijskundige i.o. *my*-academy |
|  |  |

* 1. Planning

De bijeenkomst staat gepland op 30 augustus 2021.

1. Programma training Acceptance & Commitment Therapy(ACT)

Het programma ziet er als volgt uit:

|  |  |
| --- | --- |
| Tijden  | Programmaonderdeel |
| 14:00 – 15:00 uur | Theoretische basis van ACT in combinatie met ervaringsgericht leren op basis van de oefeningen en metaforen vanuit ACT.Tijdens dit eerste uur worden deze zes zuilen uit het ACT model ieder afzonderlijk toegelicht. |
| 15:00 - 16:00 uur | Verschillende toepassingsmogelijkheden van ACT bij stress en burn-out. Binnen ons werkveld en het werkveld van de doelgroep zien we veel medewerkers met (chronische) stress en burn-out klachten. ACT is niet gericht op klachtafname, maar op het vergroten van kwaliteit van leven en functioneren. ACT werkt dus herstelgericht, deze zienswijze delen we met de deelnemers en oefeningen en metaforen vanuit ACT om toe te passen. |
| 16:00 – 17:00 uur | Praktische toepasbaarheid van ACT in de spreekkamer Tijdens het laatste uur gaan we het geleerde in de praktijk brengen. Hier zullen we ook gebruik maken de casuïstiek van de deelnemers. Tevens staan we stil bij de eigen psychologische flexibiliteit van de deelnemers zelf. |