

# Programmaoverzicht

## Basismodule: Werken met ACT en mindfulness in de psychosomatiek

### Dag 1

08.45 uur	Ontvangst met koffie/thee
09.00 uur	<b>Kennismaking</b>
09.30 uur	<b>Lichaam en brein bij chronische pijn</b> <i>Werkcollege:</i> Aan de hand van casuïstiek komen de volgende thema's aanbod: Breinkennis, neuroplasticiteit en stressregulatiesystemen, aandachtregulatie en executieve regelfuncties
10.45 uur	<b>Pauze</b>
11.00 uur	<b>ACT en mindfulness binnen de (psychosomatische) fysiotherapeutische setting</b> <i>Werkcollege:</i> 3 <sup>e</sup> generatie gedragstherapie. Visie, concept en kenmerkende elementen en processen van MBCT en ACT. Evidence van mindfulness en ACT bij doelgroepen in de psychosomatische fysio- en oefentherapie. Positieve gezondheid en gedragsverandering. Integratie binnen de (psychosomatisch) fysiotherapeutische setting
11.45 uur	<b>Strategieën</b> <i>Werkcollege:</i> Welke strategieën hanteren cliënten in relatie tot hun symptomen en beperkingen in activiteiten en participatie? <i>Practicum:</i> vaardigheden m.b.t. vermijdings- en controlestrategieën, handelen naar regels, bewustzijn en automatische piloot via bewegingsvormen.
	<b>Lunchpauze</b>
12.30 uur	<b>Van creatieve hulpeloosheid naar acceptatie en veerkracht als alternatief</b>
13.30 uur	<i>Werkcollege:</i> theorie achter het proces van creatieve hulpeloosheid naar acceptatie en veerkracht <i>Practicum:</i> oefenen van vaardigheden
14.15 uur	<b>Aandacht voor het lichaam in het hier-en nu deel 1</b> <i>Werkcollege:</i> Mindfulness, houdingskwaliteiten, doen- en zijn-modus, het richten van aandacht, lichaamsbewustwording, structuur en aandachtspunten bij de lichaamsverkenning. <i>Practicum::</i> Lichaamsverkenning in lig en in beweging, educatie en nabespreking.
15.00	<b>Pauze</b>
15.15 uur	<b>Aandacht voor het lichaam in het hier-en nu deel 2</b>
16.15 uur	<b>Wat neem je mee naar de praktijk?</b> <i>Reflectie, vragen en samenvatting.</i> Bespreken van voorbereidende opdrachten.
16.30 uur	<b>Afsluiting</b>

## Dag 2

08.45 uur Ontvangst met koffie/thee

09.00 uur **De therapeut deel 1**

*Reflectie:* eigen ervaringen en praktijkervaringen.

*Werkcollege:* jezelf inzetten als instrument, embodiment: practice what you preach, therapeutische relatie.

10.00 uur **Omggaan met obstakels en toegewijd handelen.**

*Werkcollege:* Herkennen en beïnvloeding van afkeermechanisme bij de cliënt.

Omggaan met obstakels, weerstand en pijn. Een concreet activiteitenplan maken met de cliënt (toegewijd handelen)

*Practicum:* Mindfulness: aandacht voor adem en beweging

10.30 uur **Pauze**

10.45 uur **Niet tegen, maar met de pijn werken.**

*Werkcollege:* ACT-kernproces acceptatie en bereidheid.

*Practicum:* Mindfulness: aandacht voor een moeilijk moment. Metaforen en lichaamsgerichte oefeningen passend bij acceptatie en bereidheid

12.30 uur **Lunchpauze**

13.30 uur **Gedachten zijn geen feiten - (De)fusie**

*Werkcollege:* ACT-kernproces (de)fusie. Percepties en overtuigingen. Je bent niet je gedachten.

*Practicum:* Herkennen van (gefuseerde) percepties en overtuigingen. Metaforen en lichaamsgerichte oefeningen voor defusie. Mindfulness: gedachten als veld van aandacht.

15.15 uur **Pauze**

15.30 uur **Klinisch redeneren**

*Casuïstiek bespreking*

16.15 uur **Wat neem je mee naar de praktijk?**

*Reflectie en samenvatting.* Vragen, bespreken van voorbereidende opdrachten.

16.30 uur **Afsluiting**

### Dag 3

08.45 uur	Ontvangst met thee/koffie
09.00 uur	<b>De therapeut deel 2</b> <i>Reflectie en vragen:</i> op voorgaande dagen, praktijkervaringen en persoonlijke ervaringen, zelfregulatie
9.30 uur	<b>Het observerende zelf</b> <i>Werkcollege:</i> ACT-kernproces: het observerende zelf. <i>Practicum:</i> mindfulness -zitten met aandacht voor verschillende aandachtsvelden. Metaforen en lichaamsgerichte oefeningen voor het observerende zelf.
10.30 uur	<b>Pauze</b>
10.45 uur	<b>Doorbreken van patronen, ruimte creëren en bewuste coping</b> <i>Werkcollege:</i> stress en/of pijn bewust beantwoorden. <i>Practicum:</i> STOP-methode, bewegen als middel om patroon te doorbreken, mindfulness - ademruimte.
11.15 uur	<b>De interne criticus en (zelf)compassie</b> <i>Werkcollege:</i> ontwikkeling identiteit, (zelf)compassie, observeren vanuit verschillende perspectieven. <i>Practicum:</i> zelfcompassie-oefening, perspectief nemen.
12.30 uur	<b>Lunchpauze</b>
13.30 uur	<b>Integratie binnen de fysiotherapeutische setting. Deel 1: Casuïstiek</b>
15.00 uur	<b>Pauze</b>
15.15 uur	<b>Deel 2:</b> Practicum gekoppeld aan bewegen.
16.15 uur	<b>Wat neem je mee?</b> Reflectie, vragen en evaluatie
16.30 uur	<b>Afsluiting</b>