

Studiegids

ACT in groepen opleiding

Onderdeel van het



ACT MASTER

Programma



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

Inhoud

ACT in groepen opleiding	4
Omschrijving.....	4
Aanvangsniveau en het niveau van de opleiding zelf	4
Doelstellingen.....	4
Doelgroep	4
Studiebelasting.....	4
Onze manier van werken.....	5
Studiemateriaal	5
Certificering	5
Toetsing	5
Een bijeenkomst missen.....	5
Wat 'ben' je na het volgen van de opleidingen.....	5
De inhoud van het programma en urenspecificatie	6
Lesdag 1	6
Lesdag 2	7

ACT in groepen opleiding

Omschrijving

De ACT in groepen opleiding bestaat uit 2 fysieke dagen en 2 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. 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. De opleiding is alleen toegankelijk voor deelnemers die minimaal een 4-daagse, geaccrediteerde basisopleiding hebben afgerond.

Doelstellingen

De ACT in groepen opleiding heeft als doel dat je, gesteund door het boek 'ACT in groepen' en een berg aan gratis materiaal voor je cliënten, zelfstandig leert om een groepstraining te gaan geven. Het zal je hierin aan niets ontbreken, en je wordt stap voor stap, van A tot Z begeleid in dit proces.

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 in groepen opleiding* geldt dat er twee fysieke bijeenkomsten zijn van 10:00 tot 17:00, met in totaal 1,5 uur pauze. Daarnaast zijn er nog 2 online modules van in totaal 7 uur zelfstudie en dienen de deelnemers het boek 'Act in groepen' gelezen te hebben, wat neerkomt op 15 uur leestijd. Wat de totale studiebelasting 33 uur maakt.

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 *Act in groepen opleiding* krijg je van ons een certificaat.

Mocht je inmiddels, naast de basisopleiding die voor deze opleiding een vereiste is, ook al de vervolgopleiding gedaan hebben, dan verdien je na deelname aan deze opleiding het keurmerk 'ACT MASTER'.

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. Wel hopen we dus dat de titel 'ACT MASTER' in de toekomst zal zorgen voor meer klanten, meer cliënten, en uiteindelijk... Vergoeding door de zorgverzekeraar!

De inhoud van het programma en urenspecificatie

Opleiding	Lessuren (zonder pauzes)	Online Modules	Boek lezen	Totaal
ACT in groepen	11	7 uur	15 uur	33 uur

Lesdag 1

Huiswerk ter voorbereiding op lesdag 1

Lezen: ACT in Groepen H1 tm H6

Fysieke lesdag 1

10:00-11:15

De dag start met een korte kennismaking en een uitleg van het programma. Vervolgens worden de opdrachten behandeld die deelnemers in de voorbereidende modules hebben gedaan. Er wordt een inventarisatie gemaakt van de vragen die leven binnen deze specifieke groep. En waar mogelijk wordt al begonnen met het geven van antwoorden. Centraal staat de vraag: 'Hoe en op welke manier wil jij een groepstraining of therapie gaan organiseren?'

11:15: -11:30 pauze

11:30-13:00

In het boek en in de online modules staat uitgebreid beschreven hoe je een groep didactisch kunt aanvliegen, en hoe je dus thema's als 'Creatieve Hulpeloosheid' kunt uitleggen aan een groep. Het is eerst aan de groep of hier vragen over zijn.

Hierna wordt een begin gemaakt met het demonstreren op basis van scenario's. Iedere deelnemer heeft ter voorbereiding een situatieschets gemaakt van een lastige situatie binnen een groepsproces. Dit wordt waar mogelijk gedemonstreerd, waarbij deelnemers cliënten spelen, en de opleider de therapeut is.

Lunch 13:00-14:00

14:00-15:15

Oefenen in groepjes van 4-5 deelnemers, waarbij 1 deelnemer de therapeut is, en 3 of 4 deelnemers cliënten spelen. Therapeuten kunnen zelf hun eigen scenario aanleveren, of zich laten verrassen door wat de cliënten zelf bedenken. Op die manier leert iemand om zelf, en met behulp van ACT, in te spelen op de verschillende groepsprocessen. Je kunt in een groepje van 5 iedereen aan bod laten komen door 5x15 minuten aan te houden, je kunt ook 3 scenario's doen, waarbij niet iedereen als therapeut aan bod komt, je mag dat samen overleggen.

15:15-15:30 pauze

15:30-16:00 Nabespreking

16:00-17:00 Scenario's demonstreren met de opleider als therapeut.

17:00 Einde

Huiswerk na lesdag 1

Lesdag 2

Huiswerk ter voorbereiding op lesdag 2

Lezen: ACT in Groepen H6 tm H11

Fysieke lesdag 2

10:00-11:15

We gaan direct plenair aan de slag met vragen en feedback uit de groep, waarbij we zo snel mogelijk heel praktisch de praktijk in gaan duiken. Het demonstreren van praktijkvoorbeelden, het 'uit de inhoud blijven' en het gebruik van 'zachtaardig jargon', zal in deze dag centraal staan

11:15: -11:30 pauze

11:30-13:00

Vervolgens wordt er ingezoomd op specifieke oefeningen en technieken, die voor een bepaalde doelgroep heel belangrijk kunnen zijn. Iedere groep zal andere problemen kennen, waardoor de nadruk van het ACT model automatisch ook op andere thema's zal komen te liggen. De kunst is om je eigen programma een beetje aan te passen aan wat de groep op dat moment nodig blijkt te hebben.

Lunch 13:00-14:00

14:00-15:15

Wederom oefenen in groepjes van 4-5 deelnemers, waarbij 1 deelnemer de therapeut is, en 3 of 4 deelnemers cliënten spelen. De vraag aan de therapeut is wat hij graag zou willen oefenen. Dit kan het uitleggen van een nieuwe oefening zijn, of het omgaan met een boze cliënt binnen de groep. De deelnemers die cliënten spelen, wordt gevraagd zich aan te passen aan de wens van diegene die op dat moment de therapeut speelt.

15:15-15:30 pauze

15:30-16:00 Nabespreking

16:00-17:00

De toekomst: Als laatste wordt aan de deelnemers gevraagd wat hun plan is voor de komende periode. Gaan ze daadwerkelijk een groepstraining organiseren, of loopt deze al? Wat hebben deelnemers nodig om op weg te kunnen gaan? Het uitwisselen van tips en een stukje netwerken kan hierin heel belangrijk zijn.

17:00 Einde