

FORTA

OPLEIDINGEN

Draaiboek

Tweedaagse introductieopleiding (12 uur)

Acceptance and Commitment Therapie
(ACT)

Uitgangspunten van de cursus

Acceptance and Commitment Therapie (ACT) is een vorm van Cognitieve Gedragstherapie die in de afgelopen jaren toenemend in de belangstelling staat. De effectiviteit ervan is inmiddels breder aangetoond, waardoor er ook steeds meer empirische evidentie bestaat voor de keuzes in de behandelpraktijk.

Deze tweedaagse introductiecursus bestaat uit een combinatie tussen theorie en praktijk.

De visie op behandeling en de 6 ACTprocessen van psychologische (in)flexibiliteit worden kort toegelicht en steeds gevolgd door een voorbeeld van een interventie.

Na de tweedaagse introductie is de cursist in staat om ACT interventies in de praktijk uit te voeren, en om een ACT behandeling uit te voeren aan de hand van een protocol.

De volgende onderwerpen komen aan bod

- Het ACTmodel van psychopathologie
- Casusconceptualisatie, functionele analyse en behandelplan binnen het ACTmodel
- De hexaflex
- Omgaan met emoties: acceptatie en bereidheid, mindful exposure, zelf-als proces.
- Omgaan met gedachten: defusie, contact met het huidige moment en zelf-als-context
- Gedragsverandering: waarden en toegewijde actie
- (Experiëntiële) interventies vanuit het ACTmodel
- Het therapeutisch proces en therapie-vaardigheden in ACT
- Wetenschappelijke evidentie voor ACT
- Toepassingen in diverse contexten, zoals complexe problematiek, in multidisciplinair verband

Algemene leerdoelen

- De cursist begrijpt het eigene van ACT vergeleken met andere cognitieve, gedragstherapeutische en andere psychotherapeutische behandelmethoden.
- De cursist kan de zes processen van psychologische inflexibiliteit herkennen bij zichzelf, bij de cliënt en in de interactie met een cliënt.
- De cursist heeft tools om de zes processen van psychologische flexibiliteit tot stand te brengen bij zichzelf, bij de cliënt en in de interactie met een cliënt.
- De cursist begrijpt hoe de zes processen van psychologische flexibiliteit gezien kunnen worden als gedrag-in-context/vaardigheden.
- De cursist heeft tools om de therapeutische relatie conform de zes kernprocessen te hanteren.
- De cursist is in staat het eigene van ACT te vertalen in gedragstherapeutische analyses, een behandelplan en interventies.
- De cursist heeft kennisgenomen van het indicatiegebied van ACT.
- De cursist kan ACT plaatsen in de wetenschappelijke traditie van de gedragstherapie.
- De cursist weet de weg te vinden om zijn kennis en ervaring met betrekking tot ACT verder te verdiepen.

Literatuur

A-Tjak (2015). *Acceptance and Commitment Therapy. Theorie en praktijk*. Houten: Bohn Stafleu Van Loghum.

Aanbevolen literatuur

Bennet, R., & Oliver, J. E. (2019). *Acceptance and Commitment Therapy: 100 Key Points and Techniques*. London, Routledge.