
5-daagse basisopleiding ACT

Voor wie?

Deze basisopleiding is geschikt voor iedere zorgprofessional. Voor hen die met individuele cliënten werken of groepsgewijs, in de GGZ als POH-GGZ, psycholoog, psychiater of in de coaching. Een minimale HBO-opleiding is vereist en basiskennis van de gedragstherapie is gewenst.

Inhoud

Acceptance and Commitment Therapy is een derdegeneratie gedragstherapie, gericht op het vergroten van psychologische flexibiliteit ook wel mentale veerkracht genoemd. Met ACT leer je te accepteren wat je niet kunt veranderen en je te richten op een waardevol leven ongeacht de hindernissen die je tegenkomt. Je ontdekt wat er voor jou werkelijk toe doet en leert om te gaan met dat wat jou ervan weerhoudt hiernaar te handelen. Wetenschappelijk onderzoek laat zien dat ACT transdiagnostisch inzetbaar is en succesvol is op verschillende gebieden, zoals chronische pijn, angststoornissen, werkstress en het bevorderen van een gezonde leefstijl.

In deze 5-daagse opleiding, maak je uitgebreid kennis met ACT. Je leert over alle kernbegrippen die binnen ACT centraal staan: creatieve hopeloosheid, bereidheid/acceptatie, hier en nu, defusie, zelf-als-context, waarden en toegewijd handelen.

Leren gebeurt via het overbrengen van theoretische kennis, middels eigen ervaring en het toepassen van je kennis en vaardigheden op anderen. Belangrijk is dat je buiten de opleidingsdagen om, veel bezig bent met de stof. Een opleiding ACT is zowel een verrijking voor jou als professional, als op persoonlijk vlak.

Leerdoelen

Na afloop van de training ben je in staat om ACT toe te passen op jezelf en je doelgroep in verschillende situaties. Je hebt kennis van de ACT-pijlers en de theoretische achtergrond op het gebied van de gedragstherapie, het functioneel contextualisme en de Relational Frame Theory. Je bent in staat onwerkbaar, niet functioneel gedrag te duiden (functionele diagnostiek) en om te zetten in waardengedreven gedrag (opstellen en uitvoeren behandelplan). Je kent verschillen in toepassingen van ACT, te weten procesgericht of interventiegericht.

Onderdelen

- Theoretische achtergrond ACT: Relational Frame Theory
- Wetenschappelijk kader: functioneel contextualisme
- De invloed van taal
- Procesgericht versus interventiegerichte toepassing van ACT
- Creatieve hulpeloosheid: controle als probleem
- Acceptatie als alternatief voor controle
- Verhelderen van persoonlijke waarden en doelen
- Van regelgestuurd gedrag naar waardengericht handelen
- Cognitieve fusie en defusie
- Zelf en identiteit
- Werken met het hier en nu
- Functionele diagnostiek
- Opstellen behandelplan
- Toepassen van ACT in verschillende situaties
- Houding als hulpverlener als facilitator van het proces

Opleider

Opleider Drs. Marjolein Vleugel werkt al ruim 20 jaar als (GZ-) psycholoog en heeft veel ervaring in het werken met ACT in de GGZ. De afgelopen jaren heeft zij haar werkzaamheden verruimd naar het overdragen van kennis middels het geven van supervisie, workshops en opleidingen. De begeleiding wordt gekenmerkt en gewaardeerd vanwege het humorvolle, 'in-the-moment' en deskundige karakter.

Literatuur

Naast de uitgebreide manual die je de eerste dag uitgereikt krijgt, wordt verwacht dat je het boek 'ACT in de praktijk' (2020) van Russ Harris aanschaft.

Praktische info

Data van onze opleidingen zijn te vinden op onze site: www.expertisecentrumact.com.

Aanmelden kan via de site of door het sturen van een mail naar info@expertisecentrumact.com.

Kosten bedragen €995,- inclusief manual, koffie/thee en lunch.

De opleiding vindt plaats bij Crown Business Center, Ericssonstraat 2, Rijen.

Deze locatie is goed te bereiken met de auto en het openbaar vervoer. Vanuit Station Gilze-Rijen is het ongeveer 8 minuten lopen.