

# Programma Basiscursus ACT voor SOLK 2020

**Docenten:** Shiva Thorsell en Stanneke Lunter

## Dag 1

- 09.30 - 09.40 Welkom en voorstellen  
09.40 - 10.00 Groepsoefening – Mindfulness oefening met compassie-elementen  
10.00 - 10.30 Inleiding ACT en 'Relational frame theorie'  
10.30 - 10.40 Groepsoefening, de ongemakkelijke houding en ACT  
10.40 - 10.55 Inleiding 'Creatieve hopeloosheid'
- 10.55 - 11.10 **Pauze**
- 11.05 - 11.35 Oefening 'Creatieve hopeloosheid' (in 2- of 3-tallen) over eigen probleem plus nabespreking  
11.35 - 11.50 Inleiding 'Aanvaarden'  
11.50 - 12.30 Demonstratie en oefening 'Aanvaarden'
- 12.30 - 13.30 Lunchpauze**
- 13.30 - 13.45 Groepsoefening  
13.45 - 14.05 Inleiding 'Waarden'  
14.05 - 15.00 Groepsoefening 'Waarden'
- 15:00 - 15.15 **Pauze**
- 15.15 - 15.35 Inleiding 'Defusie'  
15.35 - 15.50 Oefening 'Defusie'  
15.50 - 16.00 Bespreken literatuur  
16.00 - 16.45 Filmpje bus + plenair groepsrollenspel via Bus metafoor  
16.45 - 17.00 Evaluatie eerste dag, inventarisatie behoefte workshop 'opzetten ACT', afspraken, leeswijzer en afsluiting

## Dag 2

- 09.30 - 09.40 Welkom en uitleg programma 2<sup>e</sup> dag  
09.40 - 10.00 Groepsoefening  
10.00 - 10.20 Inleiding 'Mindfulness'  
10.20 - 11.00 Groepsoefening 'Mindfulness' + nabespreking per werkvorm
- 11.00 - 11.15 **Pauze**

- 11.15 - 11.35 Inleiding 'Zelf als context'  
11.35 - 12.15 Groepsoefening 'Zelf als context' met eigen probleem + nabespreking  
12.15 - 12.30 Vragen tot nu toe

**12.30 - 13.30 Lunchpauze**

- 13.30 - 13.50 Groepsoefening  
13.50 - 14.10 Inleiding 'Toegewijde actie'  
14.10 - 14.25 Demonstratie 'Toegewijde actie'  
14.25 - 15.00 Oefenen 'Toegewijde actie' + nabespreking

**15.00 - 15.15 Pauze**

- 15.15 - 15.30 Inleiding 'De therapeutische relatie'  
15.30 - 15.50 Groepsoefening 'De therapeutische relatie' + nabespreking  
15.50 - 16.40 Vrije invulling met oefening of rollenspel, inventariseren behoefte deelnemers, evt. opsplitsen  
16.40 – 17.00 Wat neem je mee uit de cursus? Evaluatie en afsluiting