

**Studiegids**  
**ACT Vervolgopleiding Kort**



# 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](http://www.act-guide.com)

[info@act-guide.com](mailto:info@act-guide.com)

040 209 40 81

# Studiegids ACT Vervolgopleiding Kort

<b>ACT Vervolgopleiding Kort.....</b>	<b>3</b>
Omschrijving.....	3
Aanvangsniveau en het niveau van de opleiding zelf .....	3
Doelstellingen.....	3
Doelgroep .....	3
Studiebelasting.....	4
Onze manier van werken.....	4
Studiemateriaal .....	4
Certificering .....	4
Toetsing .....	4
Een bijeenkomst missen.....	4
Wat ‘ben’ je na het volgen van de opleidingen.....	4
<b>De inhoud van het programma en urenspecificatie.....</b>	<b>5</b>
Lesdag 1 .....	5
Lesdag 2 .....	6

# De ACT Vervolgopleiding Kort

## Omschrijving

*De ACT Vervolgopleiding Kort (2 fysieke dagen, 4 online modules)* is voor mensen die echt willen leren dansen met ACT. Met de inhoud uit de ACT basisopleiding in de achterzak, kun je nu gaan leren hoe je kunt anticiperen op de voorzetjes die cliënten je geven. Je ontdekt hoe een volbloed ACT-therapeut denkt en redeneert. Je leert om steeds meer intuïtief te reageren, waarna je zelfs in staat zult zijn om je eigen oefeningen en metaforen te bedenken. Tijdens deze opleiding zul je volledig bezeten raken van deze rijke, vrolijke manier van leven.

## 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. Ontbreekt deze achtergrond, dan zal een telefonische intake moeten uitwijzen of iemand geschikt is voor deelname aan de opleiding. 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.

## Doelstellingen

In de *ACT Vervolgopleiding Kort* leer je om procesgericht te werken. Dit betekent dat je als een kameleon leert in te spelen op de voorzetjes die je cliënten je geven. Je leert stapsgewijs en spelenderwijs hoe je je eigen metaforen en oefeningen kunt bedenken, en hoe je het beste kunt aansluiten bij de specifieke hulpvraag van je cliënt. Daarnaast leer je over diagnostiek, het doen van een intake, en het werken met ACT in groepen. Ook het werken in specialistische settings (zoals revalidatie, coaching, psychiatrie) komt aan de orde.

## 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.

Deze ACT Vervolgopleiding Kort is alleen toegankelijk voor deelnemers met een ACT Basisopleiding van ACT Guide of een vergelijkbare ACT Basisopleiding van minimaal 5 dagen.

## Studiebelasting

Voor de *ACT Vervolgopleiding Kort* geldt dat er twee fysieke bijeenkomsten zijn van 10:00 tot 17:00, met in totaal 1,5 uur pauze. Daarnaast zijn er 4 online modules van in totaal 6 uur zelfstudie, wat de totale studiebelasting (zonder pauzes) *17 uur* maakt. Dat is 8,5 uur per lesdag. (vaak zijn er daarnaast tijdens een opleiding een of meer lesvrije weken).

## 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 de basis- als vervolgopleiding krijg je van ons een certificaat. In de toekomst zullen we toewerken naar een soort keurmerk.

## 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.

## De inhoud van het programma en urenspecificatie

Opleiding	Lessuren (zonder pauzes)	Online Modules	Totaal
Vervolg Kort	11 uur	6 uur	17 uur

### Lesdag 1

#### Huiswerk ter voorbereiding op lesdag 1

- Online module ter voorbereiding voor dag 1 (3 uur): Tijd voor een opfriscursus! Voor aanvang van deze eerste fysieke dag, krijg je een ruime samenvatting van alles wat je in de basisopleiding hebt geleerd. Bovendien krijg je alvast een voorproefje van wat gaat komen: Procesgericht werken. Aan de hand van praktische voorbeelden zul je leren wat de denkwijze is van een ACT-therapeut, en wat de logische redematies zijn bij het bedenken van oefeningen en metaforen. De online modules van de vervolgopleiding zullen vooral bestaan uit veel beeldmateriaal, gevolgd door een interactieve quiz, of een opdracht waarin je zelf kunt ontdekken hoe dat specifieke mechanisme binnen ACT werkt. In dit geval wordt er ook een stuk gewijd aan Relational Frame Theory (RFT), en wordt er een begin gemaakt met het thema Gedragsanalyse. Met wederom procesgerichte voorbeelden en demonstratievideo's, zal nu volledig duidelijk worden hoe je procesgericht kunt werken binnen ACT.

#### Fysieke lesdag 1

Fysieke lesdag 1: 10:00-13:00 (met een kwartier pauze) Eerst zal de opleider kort uitleggen wat de structuur is van de cursus, deelnemers krijgen hierover van tevoren al uitgebreide informatie. Het voorstelrondje is tegelijkertijd een opfrisrondje, waarin iedereen vertelt wat hij fijn, of nog steeds lastig vindt binnen ACT. Hierna gaan we direct aan de slag met demonstraties. De thema's zijn vergelijkbaar met de basisopleiding. De eerste dag zal vooral 'Vermijding', 'Controle en Acceptatie', 'Defusie' en 'Het Zelf' centraal staan. Het verschil is deze keer dat er veel minder didactisch gewerkt wordt. Als een (door een deelnemer gespeelde) cliënt in het proces toch meer behoefte blijkt te hebben aan een waardenonderzoek, dan zal de opleider hier op inspelen. Het is juist het feit dat er iets anders gebeurt dan je verwacht, dat deze opleiding zo bijzonder maakt. Cliënten zijn meestal bijzonder moeilijk te vangen in een protocol. Binnen deze opleiding leer je om flexibel om te gaan met de technieken, waardoor je ze kunt laten aansluiten bij de behoefte van je cliënt op dat specifieke moment. Nabesprekingen zijn hierbij essentieel, de groep kan dan samen onderzoeken wat er precies gebeurde tijdens de gesprekken, en waarom.

Lunch 13:00-14:00

14:00-15:00 Demonstraties deel 2, idem als boven beschreven, met uitleg over theorie, analyses van voorbeelden en nabesprekingen.

15:00-15:15 Pauze

15:15-16:45 Rollenspellen

Oefenen, oefenen en nog eens oefenen: Dat is het credo van deze opleiding. Tijd om zelf aan de slag te gaan, in tweetallen, waarbij je een cliënt speelt waarvan je Vermijding, Controle en/of Acceptatie vermoedt, maar waarbij de professional dus deze keer ook met een interventie uit een hele andere hoek kan komen, omdat hij denkt dat dit passender is. Daarna ga jij dit zelf als professional ervaren, met je tegenspeler als cliënt (dus 2x 45 min) waarbij er hopelijk dus steeds uitstapjes gedaan worden naar andere zuilen (bijvoorbeeld Defusie en Het Zelf). Theorie zal verder worden verduidelijkt, en door de demonstraties zul je als deelnemer langzaam gaan ervaren hoe je kunt dansen met ACT!

16:45-17:00 Plenaire nabespreking

17:30 Einde

## Lesdag 2

### Huiswerk ter voorbereiding op lesdag 2

- Online module ter voorbereiding voor dag 2 (3 uur): Hierin zullen een aantal praktijkvoorbeelden getoond worden, met analyses achteraf. Het geeft een prachtige kijk in de keuken van een echt ACT-traject. In deze module krijg je ook de laatste, nieuwste en beste technieken, metaforen en oefeningen aangereikt, die vaak nog niet eens beschreven zijn in de literatuur. Daarnaast komen verschillende specialisaties binnen ACT (zoals traumabehandeling, angst, depressie, coaching, psychoses, enzovoort), en veel gestelde vragen aan bod. Tot slot wordt er aandacht besteed aan de intake binnen ACT, en over het doen van ACT in groepen.

### Fysieke lesdag 2

Fysieke lesdag 2: 10:30-13:00 (met een kwartier pauze) Plenaire demonstraties op basis van de thema's 'Mindfulness', 'Waarden' en 'Toegewijd Handelen'. Ook hier staat niet primair de techniek, maar het onderliggende proces centraal, met uitleg over theorie, analyses van voorbeelden en nabesprekingen.

Lunch 13:00-14:00

14:00-15:00, Rollenspellen

Practice what you preach! Tijdens deze rollenspellen mag je ook jezelf inbrengen, je waarden scoren, en je samen met je medespeler afvragen wat je hierin anders zou willen.

15:00-15:15 Pauze

15:15-17:00 Demonstraties deel 2, met aandacht voor het intake gesprek, het invullen van de FIT-60 (vragenlijst). Uitleg over ACT in groepen met een plenaire demonstratie van een groepstherapie, met een kwartier pauze tussendoor en gevolgd door een nabespreking

17:00-17:30 Evaluatie, einde