**Gedetailleerde uitwerkingen van de opleidingsdagen;**

**VRIJDAG 12 NOVEMBER 2021**

**10.00-11.00u**

Algemeen korte ronde voorstellen trainers en deelnemers, reden voor belangstelling ACT

Theorie: psychologische flexibiliteit, RFT, hexagon, keuzepunt

**11.00-13.00u (15 min pauze)**

**I. Controle-bereidheid-acceptatie**

* Verschil pijn versus lijden, vermijden, kosten op lange en korte termijn, keuzepunt
* Metaforen: touwtrekken, tijger
* Oefeningen: RAIN, vingerklem, regelboekje, keuzepunt

**13.00-14.00u Pauze met lunch**

**14.00-17:00u (15 min pauze)**

**II .fusie en defuseren**

* Kracht van taal, verstand benoemen
* Metafoor en Oefeningen: passagiers in de bus,
* persoonsbeschrijving, naamgeving van verstand (defusie)

Huiswerk dag 1: regels, keuzepunt

**VRIJDAG 26 NOVEMBER 2021**

**10:00-10:30u**

**Ervaringen** nav dag 1, bespreken huiswerk m.n. keuzepunt

**10:45-12:45u (inc 15 min pauze)**

**III. Mindfulness**

* Openheid tot ervaren vergroten, bevorderen van acceptatie, contact maken met zintuigen
* Oefeningen: 3m ademruimte, keuzepunt

**12:45-13:45 Lunch**

**13:45-15:00u**

**IV. Het zelf**

* Negatieve geloof, leren obv. straf, overtuigingen herkennen
* Oefeningen: identiteit, tekenen, ik ben … invullen
* Zelfcompassie beoefenen, met name mildheid (combineren met kennis dag 1 regels en verstand)

Pauze 15 min

**15:15-17:00u**

**V. Waarden**

Richting geven aan leven, moeten en mogen

Oefeningen: wat te doen met 3 miljoen, waardengebieden adhv werkbladen

**VI. Toegewijde actie**

In beweging komen, bereidheid, ja-maars en verstand

Terugkijken evaluatie en vooruitblikken

Oefeningen: persoonlijk actieplan in de praktijk nav Primary Care provider Stress Checklist (pCp-SC) en Primary Care provider Acceptance and Action Questionnaire (pCp-AAQ)