Programma tweedaagse introductiecursus ACT

DAG 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tijd | Activiteit | Leerdoel | Werkvorm |
| 10.00-10.30 | Kennismakingsrondje | Vaststellen van basiskennis mbt ACT en derde generatie gedragstherapie | Gespreksvorm |
| 10.30-11.00 | Oefening: introductie ACT | Discriminatietraining: leren herkennen van de zes processen in het eigen functioneren van de cursistToepassen van therapeutische houding | Ervaringsgerichte oefening. Oefening van non-verbale therapeutische houding. Modelling door docente en bespreking van therapeutische houding in nabespreking |
| 11.00-11.15 | Powerpoint ACT model en hexaflex | Theoretisch begrip krijgen van het ACT model en een overzicht van de zes processen van psychologische (in)flexibiliteit. ACT begrijpen als een vorm van cognitieve gedragstherapie. | Uitleg door docent |
| 11.15-11.30 | Pauze |  |  |
| 11.30-12.00  | Powerpoint Aanvaarding | Theoretisch begrip krijgen van experientiele vermijding en acceptatie als alternatief. Deze processen herkennen bij cliënten en therapeut Enige interventies toepassen mbt acceptatieBegrijpen hoe acceptatie getraind kan worden als vaardigheid  | Uitleg door docent |
| 12.00-12.45 | Oefening aanvaarding | De functie en (on)werkzaamheid van controle/vermijdingsstrategieen ervaringsgewijze met een client bespreken (korte en lange termijn)Therapeutische houding trainen | Modelling dmv videofragment en door docent |
| 12.45-13.30 | Lunch |  |  |
| 13.30-14.00 | Powerpoint huidig moment | Theoretisch begrip krijgen van hert proces van huidig moment Dit proces leren herkennen bij cliënten en therapeut  | Uitleg door docent |
| 14.00-14.15 | DVD huidig moment | Enige interventies toepassen mbt huidig momentBegrijpen hoe huidig moment getraind kan worden als vaardigheid | Modelling dmv videofragment |
| 14.15-15.00 | Rollenspel huidig moment | Enige interventies toepassen mbt huidig momentBegrijpen hoe huidig moment getraind kan worden als vaardigheid | Rollenspel in tweetallen: therapeut-client met rolwisseling |
| 15.00-15.15 | Pauze |  |  |
| 15.15-15.30 | Powerpoint defusie | Theoretisch begrip krijgen van fusie en defusie als alternatief. Deze processen herkennen bij cliënten en therapeut Enige interventies toepassen mbt defusieBegrijpen hoe defusie getraind kan worden als vaardigheid  | Uitleg door docent. Groepsgewijze oefenen. |
| 15.30-16.30 | Oefeningen defusie | Interventie leren toepassen mbt defusie. Therapeutische houding trainen | Rollenspellen in tweetallen: therapeut-client met rolwisseling |
| 16.30-16.45 | DVD defusie | Interventie leren toepassen mbt defusie. Therapeutische houding trainen | Modelling dmv videofragment |
| 16.45-17.15 | Oefening toegewijde actie | Theoretisch begrip krijgen van toegewijde actie en problemen bij gedragsverandering. Deze processen herkennen bij cliënten en uzelf als therapeut Enige interventies toepassen mbt toegewijde actie. Therapeutische houding trainen | Rollenspel in tweetallen: therapeut-client met rolwisseling |

DAG 2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tijd | Activiteit | Leerdoel | Werkvorm |
| 10.00-10.30 | Oefening obervator van het ik | Enige interventies toepassen mbt zelf-als-context. Therapeutische houding trainen | Groepsgewijze oefeningen, cursisten vervullen de rol van client. Modelling door docent van interventie. Modelling docente van therapeutische houding in nabespreking |
| 10.30-11.00 | Powerpoint zelf-als-context | Theoretisch begrip krijgen van de processen van zelf-als-inhoud, zelf-als-proces en zelf-als-context. Deze processen herkennen bij cliënten en uzelf als therapeut Enige interventies toepassen mbt zelf-als-context. Begrijpen hoe zelf-als-context, getraind kan worden als vaardigheid, o.a. volgens het proces van shaping | Uitleg door docent |
| 11.00-11.30 | Oefening zelf | Enige interventies toepassen mbt zelf-als-context. Therapeutische houding trainen | Groepsgewijze oefening, cursisten vervullen de rol van client. Modelling door docent van interventie. Modelling docente van therapeutische houding in nabespreking |
| 11.30-11.45 | Pauze |  |  |
| 11.45-12.15 | Oefening waarden | Het proces van waarden herkennen bij cliënten en uzelf als therapeut (discriminatietraining)Enige interventies toepassen mbt waardenBegrijpen hoe waarden getraind kan worden als vaardigheid | Groepsgewijze oefening, cursisten vervullen de rol van client. Modelling door docent van interventie. Modelling docente van therapeutische houding in nabespreking |
| 12.15-12.30 | Powerpoint waarden | Theoretisch begrip krijgen van zwakke en heldere waarden. Het proces van waarden herkennen bij cliënten en uzelf als therapeut Begrijpen hoe waarden getraind kan worden als vaardigheid.  | Uitleg door docent |
| 12.30-13.15 | Lunch |  |  |
| 13.15-13.30 | Oefening waarden en pijn | Enige interventies toepassen mbt waarden.  | Groepsgewijze oefening, cursisten vervullen de rol van client. Modelling door docent van interventie. Modelling docente van therapeutische houding in nabespreking |
| 13.30-13.45 | Powerpoint toegewijd handelen | Theoretisch begrip krijgen van toegewijde actie en problemen bij gedragsverandering. Deze processen herkennen bij cliënten en uzelf als therapeut  | 14.00-14.15 |
| 13.45-14.15 | Oefening toegewijde actie  | Theoretisch begrip krijgen van toegewijde actie en problemen bij gedragsverandering. Deze processen herkennen bij cliënten en uzelf als therapeut Enige interventies toepassen mbt toegewijde actie. Therapeutische houding trainen | Groepsgewijze oefening, cursisten vervullen de rol van client. Modeling door docent van therapeutische houding en ACT consistente wijze van nabespreken van oefeningen |
| 14.15-14.45 | Powerpoint casusconceptualisatie | Een casusconceptualisatie leren maken gebaseerd op het ACT model Vertaalslag maken van ACT naar de praktijk | Uitleg door docent |
| 14.45-15.30 | Oefening casusconceptualisatie  | Een casusconceptualisatie leren maken gebaseerd op het ACT model Vertaalslag maken van ACT naar de praktijk | Groepsgewijze oefening, als groep maken van casusconceptualisatie van casus uit de groep |
| 15.30-15.45 | Pauze |  |  |
| 15.45-16.45 | Oefening creatieve hopeloosheid | De functie en (on)werkzaamheid van controle/vermijdingsstrategieen ervaringsgewijze met een client bespreken (korte en lange termijn)Therapeutische houding trainen | Rollenspel in twee- of drietallen. therapeut-client-(obervator) met rolwisseling |
| 16.45-17.15 | Vragen en afronding  | Wetenschappelijke evidentiekunnen beoordelen, indicatiestelling, verder verdiepen in ACT | Uitleg door docent en discussie. Evaluatie. |