

## Cursus 'Acceptance & Commitment Therapy'

De kern van de cursus Acceptance & Commitment Therapy (ACT) is doen wat er voor jou toe doet en daarbij moeilijkheden meenemen omdat ze nu eenmaal bij het leven horen. ACT is een transdiagnostische cognitieve gedragstherapie gericht op het vergroten van psychologische flexibiliteit. Dit is het vermogen om, afhankelijk van de context, gedrag te veranderen of juist door te zetten om zich te bewegen in de richting van de waardevolle aspecten van het leven. Mindfulness is een essentieel deel van ACT. Ook therapeuten worstelen met zaken die zij liever vermijden en het is niet mogelijk om ACT te doen zonder zelf open te staan voor deze algemeen menselijke processen. Daarom doen we experiëntiële oefeningen zodat cursisten zelf de effecten van ACT ervaren. Daarnaast is aandacht voor de theorie, casusconceptualisatie en het oefenen met klinische ACT-processen in een behandeling.

### Doelstellingen

Na deze tweedaagse cursus ben je op de hoogte van de filosofische achtergrond en theoretische basis van ACT. Je hebt de klinische processen van het ACT-model ervaren, je kunt ze herkennen in een casus en kunt een aantal interventies toepassen gericht op het bevorderen van bereidheid/aanvaarding en waardengerichte activiteiten.

Deze tweedaagse cursus is ook geschikt voor CGW'ers en is hiervoor door de VGCT geaccrediteerd.

