Draaiboek Tweedaagse cursus Acceptance & Commitment Therapy

Prof. Dr. KMG Schreurs

KMG Schreurs CGT trainingen & supervisie

Dag 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tijd** | **Activiteit** | **Leerdoel** | **Werkvorm** |
| 09.30 – 10.15 | Kennismaking en eigen leerdoelen formuleren | Bewust zijn van leerdoelen | Uitwisselen  Plenair noemen |
| 10.15 - 11.30 | Theorie: Relational frame theory (RFT) | Basisbegrippen RFT begrijpen | Interactieve lezing van docent |
| 11.30 – 13.00 | Eerste responsstijl: Openen | Ervaren van oefeningen gericht op aanvaarding en cognitieve defusie | Experiëntiële oefeningen begeleid door docent  Plenaire nabespreking |
| 13.00 – 14.00 | Lunch |  |  |
| 13.30 – 15.30 | Tweede responsstijl: Aandachtig | Ervaren van mindfulness-oefeningen en het observerend zelf | Experiëntiële oefeningen begeleid door docent  Plenaire nabespreking |
| 15.30 – 16.45 | Derde responsstijl: Betrokken | Ervaren van oefeningen in het expliciteren van waarden en het formuleren van toegewijde acties | Experiëntiële oefeningen begeleid door docent  Plenaire nabespreking |
| 16.45-17.00 | De hexaflex | Herkennen van de 6 klinische processen | Plenair bespreken van de processen en koppelen aan de ervaringen van vandaag |

Dag 2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tijd** | **Activiteit** | **Leerdoel** | **Werkvorm** |
| 09.30 – 09.45 | opstarten | Aandacht richten op komende dag | video |
| 09.45 – 11.00 | Theorie: functioneel contextualisme (FC) en regelgeleid gedrag | Onderscheid FC en mechanistische filosofie begrijpen  Herkennen van pliance, tracking, augmenteren | Interactieve lezing van docent |
| 11.15-11.50 | ACT processen benoemen bij eigen cases | Klinische processen herkennen bij eigen cliënt | In subgroepen bespreken van voorbeelden klinische processen in eigen casus |
| 11.50 – 12.30 | Casusconceptualisatie | Klinische processen herkennen bij een cliënt. | Rollenspel eerste gesprek door docent met deelnemer in rol van cliënt, inclusief demonstratie experiëntiële oefening (handoefening).  Plenair bespreken van voorbeelden en gedrag cliënt in rollenspel. |
| 12.30 – 13.30 | Lunch |  |  |
| 13.30-14.20 | Oefenen eerste gesprek en handoefening | Rationale van ACT behandeling kunnen uitleggen dmv handoefening | Oefenen in 3-tallen  Plenaire nabespreking |
| 14.20-15.20 | Oefenen bevorderen creatieve hopeloosheid en cognitieve defusie | Begrijpen wat creatieve hopeloos­heid is en dit kunnen initiëren  Cognitieve fusie herkennen en terloops aan de orde stellen | Demonstratie handoefening door docent; oefenen in 3-tallen;  Voorbeelden van cognitieve fusie/defusie bespreken |
| 15.20-16.30 | Oefenen met het expliciteren van waarden en formuleren van toegewijde acties | In staat zijn waarden en doelen te onderscheiden, waarden kunnen expliciteren en een toegewijde actie SMART formuleren | Demonstratie door docent in een-op-een en/of groepssessies, oefenen in 2-3-tallen;  plenaire nabespreking |
| 16.30-17.00 | Hoe verder? | Een plan hebben voor verdere ontwikkeling in ACT | Individueel opschrijven, plenair commitment maken |