

OMVANG EN UITVOERING:

De cursus bestaat uit 30 contacturen, verdeeld over 5 lesdagen van 6 uur. Een cursusdag is basaal ingedeeld op de volgende manier:

- In de ochtend wordt de theorie besproken, aangevuld met enkele kleine oefeningen;
- In de middag wordt er grotendeels gewerkt in subgroepen;
- Een terugkerend onderdeel is oefenen middels eigen problematiek en begeleidingstechnieken in rolwisseling.
- Elke bijeenkomst worden de huiswerkopdrachten besproken. De huiswerkopdrachten hebben betrekking op je eigen leven en op je werksituatie.

INHOUD:

In de cursus staat elke dag 1 thema centraal. Er zal voldoende ruimte gemaakt worden voor dat wat er voorbij komt. Bijvoorbeeld lastige situaties in de werksituaties. De volgende thema's komen aan bod:

- Creatieve hulpeloosheid en acceptatie;
- Defusie;
- Mindfulness/hier en nu;
- Zelf als context;
- Waarden en toegewijd handelen..

OVERKOEPELENDE INVALSHOEKEN:

Daarnaast zullen er overkoepelende invalshoeken worden meegenomen die een relatie hebben met ACT zoals:

- Lichter leven met mildheid voor jezelf (bijvoorbeeld voor jezelf onderzoeken of je mag leren en iets moeilijk mag vinden);
- Moeilijke gedachten (bijvoorbeeld eigen (studie)regels) wat minder serieus nemen;
- Beleving in het moment (bijvoorbeeld als iets je raakt tijdens de cursus of gelukkig maakt);
- Weten wat je werkelijk wil binnen je eigen ontwikkeling (hardop dromen over wat je met en na de cursus zou willen bereiken);
- Handelen binnen je eigen context. (bijvoorbeeld als 'betrokken zijn' jouw waarde is, straal dat dan ook uit, door dat zichtbaar te maken in je handelen).