

ACT als basis voor duurzame gedragsverandering: werken vanuit Het Gezondheid-Waardenmodel



Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

ACT is een vorm van gedragstherapie, liever gezegd 'a way of life', die gericht is op het vergroten van psychologische flexibiliteit. Binnen ACT leer je te accepteren wat je niet kunt veranderen en je te richten op een waardevol leven waar je veel voldoening uit haalt. Wetenschappelijk onderzoek laat zien dat ACT succesvol is bij verschillende doelgroepen, zo ook bij eetproblematiek en het bevorderen van een gezonde leefstijl. Bij eetproblematiek spelen controle, motivatie en emotionele aspecten een rol. ACT richt zich op deze processen!

In de 4-daagse training, die specifiek gericht is op het werken met eet- en leefstijlproblematiek, maak je uitgebreid kennis met ACT. Je doorloopt alle 6 de kernprocessen die binnen ACT centraal staan. Omdat je ACT het beste leert door zelf te ervaren zullen we elk proces steeds kort zelf ervaren aan de hand van oefeningen. Daarna zullen we direct de vertaalslag maken naar de problematiek van jullie cliënten en hoe je ACT vervolgens in de praktijk zelf kunt gaan toepassen. Hiervoor krijg je oefeningen en materiaal aangereikt die je direct kunt inzetten in de praktijk. Aan de hand van theorie, oefeningen/rollenspellen en praktijkvoorbeelden, oefen je de vaardigheden die nodig zijn om daadwerkelijk gedragsverandering te bereiken.

Wat in de opleiding aan bod komt:

Dag 1:

- korte achtergrond ACT
- creatieve hulpeloosheid: controle als probleem, beloning en straf
- werken met de Matrix
- verhelderen van persoonlijke waarden en doelen (toegeweide actie)

Dag 2:

- bespreken thuisopdrachten
- cognitieve fusie en defusie ervaren en toepassen bij je cliënten
- acceptatie als alternatief voor controle
- zelf en identiteit
- oefenen met de matrix

Dag 3:

- mindfulness
- je cliënt nieuwe gewoonten/routines leren ontwikkelen.
- werken met doelen en concrete tips voor de praktijk

Dag 4: ACT in praktijk

- casuïstiekopdracht en feedback
- afsluiting

Vierdaagse training 2023:

Training:

Locatie:

Tijden: 09:30 – 17:00

Kosten: 995 euro incl. btw. Dit is inclusief materiaal, reader, koffie/thee en fruit

Na deelname ontvang je een certificaat voor bewijs van deelname.

Wat levert de training op?

Na afloop van de training ben je in staat om je consulten meer Impact te geven. Je laat cliënten ervaren dat oude (eet)gedrag patronen niet werken, zodat je ze vervolgens kunt leren, hoe ze op een positieve manier anders met eten om kunnen gaan. Daarnaast leer jij je cliënten hoe zij zelf met tegenslagen en uitdagingen om kunnen gaan. Hierdoor blijven zij ook op moeilijke momenten gemotiveerd om het nieuwe gedrag vol te houden.

Je krijgt bovendien een krachtig ACT werkinstrument aangereikt (uniek in deze ACT opleiding!) en leert hiermee werken zodat je het bij elke cliënt kunt inzetten.

Als professional leer je om meer bewust te zijn van wat je doet, waardoor je beter de controle los kunt laten, sterker in je werk staat en meer resultaat boekt. Dit wordt zichtbaar voor jezelf, je cliënten en de omgeving!

Dr. Heidi Stiegelis is psycholoog en heeft een eigen eerstelijns praktijk. Hier behandelt zij mensen met uiteenlopende psychische problemen zoals angsten, depressie, burnout, relatieproblemen en stress- en eetstoornissen, waaronder obesitas. Daarnaast is zij trainer en verzorgt alle opleidingen binnen ACT en Leefstijl. Haar ervaring omspant een periode van 24 jaar. Zij volgde diverse opleidingen, met name binnen de gedragstherapie.

Literatuur: Russ Harris – 'Acceptatie en Commitmenttherapie in de praktijk' (zelf aan te schaffen) te verkrijgen bij www.bol.com



ACT EN LEEFSTIJL