

# Acceptance and Commitment Therapy in de praktijk: verdieping met de Matrix



## De Matrix: voor een ieder die met ACT werkt

Als het goed is, ben je inmiddels bekend met ACT en heb je ervaren dat training in de zes ACT processen je mentale flexibiliteit vergroot.

In de verdieping leer je te werken met de ACT Matrix.

De matrix brengt de zes kernprocessen van ACT tot een samenhangend geheel. Op een simpele en toegankelijke manier kun je mentale flexibiliteit vergroten bij cliënten die moeilijk te motiveren zijn en kun je zelf hardnekkige gedragspatronen doorbreken.

## Wat in de opleiding aan bod komt:

Dag 1:

- Uitleg basisprotocol theorie
- Het perspectief van de Matrix uitleggen
- Begrijpen dat controlepogingen ook effectief kunnen zijn
- Oefenen met een eigen Matrix plenair en in groepjes

Dag 2:

- Bespreken thuisopdracht
- Uitleg theorie
- Oefenen met zintuigelijk ervaren versus mentaal ervaren
- Verbal aikido spelen
- Oefenen met casuïstiek plenair en in groepjes



ACT EN LEEFSTIJL

## Tweedaagse training 2023: Training:

Locatie:

Tijden: 09:30 – 17:00

De training is geaccrediteerd voor studiepunten bij de NVD/ Stichting ADAP

## Wat levert de training op?

In de tweedaagse verdieping, krijg je een basisprotocol aangereikt om te werken met de Matrix.

De matrix is ervaringsgericht en biedt je een breed perspectief op gedrag en het verschil tussen mentaal en zintuigelijk ervaren. In de training worden 4 stappen toegelicht en besproken.

Met behulp van deze vier stappen krijg je inzicht in het proces van je cliënt en kun je de beweging van je cliënt volgen en je cliënt begeleiden.

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. Daarnaast is zij trainer en verzorgt alle opleidingen bij Puur Jezelf : training voor professionals. Haar ervaring omspannt 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](http://www.bol.com)