



ACT (Acceptance & Commitment Therapy)

3-daagse basis training.

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) is een ervaringsgerichte vorm van gedragstherapie die ingezet kan worden voor diverse veranderwensen. Vooropstaand doel van ACT is het verbeteren van de vitaliteit en kwaliteit van leven.

ACT beschrijft een aantal kernprocessen die bijdragen aan psychologische flexibiliteit. Deze 6 kernprocessen van psychologische flexibiliteit zijn:

1. Defusie: het observeren en leren scheiden van je cognities,
2. Mindfulness: in het hier-en-nu je ervaringen observeren en ondergaan zonder actie te ondernemen om ervaringen te controleren,
3. Acceptatie: stoppen met vechten tegen onvermijdelijke zaken in het leven,
4. Zelf-als-context: het jezelf leren zien in samenhang met je omgeving, zien de je niet bent wat je denkt,
5. Verhelderen van waarden: bepalen wat echt waardevol is in het leven, zoals gezondheid, relaties, vrije tijd, opleiding/werk,
6. Toegewijde actie: je gedrag stap voor stap kiezen vanuit de waarden die je zelf gekozen hebt.

ACT is een evidence based therapievorm die, met goed resultaat, wordt ingezet binnen o.a. de revalidatie, zorg voor cliënten met chronische pijn en lichamelijk onverklaarde klachten, in de BGGZ en SGGZ, verslavingszorg, onderwijs, preventie en coaching. ACT wordt gebruikt in de begeleiding/behandeling van volwassenen, kinderen, jongeren, gezinnen, de partnerrelatie en ouderen. ACT is individueel én in groepen toepasbaar.

Het niveau van de training: Post-Hbo en Post academisch

De lengte van de training: driedaagse training start om 9.30 en loopt tot 16.30.

Inhoud

Deze 3-daagse training is een introductie op ACT. Het grootste deel van de training bestaat uit zelf ervaring opdoen met inschatten van psychologische inflexibiliteit én met de zes ACT kernprocessen voor psychologische flexibiliteit. Op basis van de opgedane kennis en ervaringen, leer je indicaties te stellen voor, en een begin te maken met het toepassen van ACT technieken. Verder leer je hoe je een ACT behandeling kunt vormgeven.

Doelgroep

De cursisten zijn Hbo en WO opgeleid met een verschillende beroepsachtergrond, zoals: GZ- Sport-, Medisch-, Arbeid & Organisatie- Psycholoog, Gedragstherapeut en gedragstherapeutisch medewerker (VGCT), Pedagoog, Orthopedagoog-Generalist, Sociaalpedagogisch hulpverlener, GGZ-agoog, SPV, Fysiotherapeuten, Ergotherapeuten, Vak therapeuten. Revalidatieartsen/verpleegkundigen, Systeem therapeutisch werker en Systeemtherapeut (NVRG) coaches, intern begeleiders.

Doelstelling:

Kennismaken met de theorie en praktijk van ACT zodat men na de training in staat is principes van ACT toe te passen in begeleiding/behandelingen.

Doelen:

- De cursist doet kennis op over wat ACT is.
- De cursist leert indiceren voor een ACT-begeleiding/behandeling,
- De cursist doet ervaring op met het toepassen van ACT-technieken,
- De cursist doet kennis op over de toepassingsgebieden van ACT. De cursist doet kennis op over het opbouwen van een ACT-behandeling,
- De cursist doet kennis en ervaring op m.b.t. de therapeutische houding van een ACT trainer/therapeut.

Docent

Denise Matthijssen is SPV, Systeemtherapeut en Supervisor (NVRG) en ACT-trainer. Daarnaast is zij auteur van de ACT-boeken: Actief opvoeden (2012 Hogrefe), Samen ACTief in je eigen gezin (2015 Lannoo) ACT your way (2018 Boom) en ACT in love (2022). Voor meer informatie zie: www.denisematthijssen.nl

Els de Rooij, GZ-psycholoog, Psychotherapeut en Supervisor VGCT. Coauteur ACT your way (2018) Boom. Voor meer informatie zie: <https://www.elsderooij.nl/>

Literatuur.

Na betaling van de training krijgt de deelnemer een bevestiging van de inschrijving. Daarna volgt een mail met de literatuurlijst. Hierin staat genoemd staat welk boek aangeschaft dient te worden en welke artikelen gelezen dienen te worden. Artikelen die gelezen dienen te worden, zullen digitaal aangeleverd worden.

De begeleiding en diensten die zijn inbegrepen:

Trainingen bestaan uit informatie (kennis) en ruimte voor het opdoen van ervaring in de geboden begeleidingsvorm (vaardigheden). Daarnaast is er persoonlijke aandacht voor aspecten van de therapeutische houding. Begeleiding vindt plaats in groepen en subgroepen.

De betalingsvoorwaarden:

Zie algemene voorwaarden

De betalingstermijnen:

Betaling dient in een keer te worden voldaan.

De wijze van betaling:

Direct via de website.

De studiebelasting voor de deelnemer:

- Totale studiebelasting van de driedaagse opleiding 38 uur voor de gehele training.

Het aanvangsniveau waarvan wordt uitgegaan (d.w.z. eventuele vooropleidingseisen):

Cursisten dienen in het bezit te zijn van een afgeronde Hbo of WO opleiding.

Informatie studiemateriaal:

Na betaling van de training krijgt de deelnemer een bevestiging van de inschrijving. Daarna volgt een mail waarin genoemd staat welk boek aangeschaft dient te worden. Artikelen die gelezen dienen te worden, zullen digitaal aangeleverd worden.

Vrijstellingenbeleid:

Er worden geen vrijstellingen verleend voor trainingen bij de ACT fabriek.

Annuleringsvoorwaarden: Tussen twee maanden en één maand voor aanvang van de eerste trainingsdag is de opdrachtgever 25% van de kosten training verschuldigd. Bij annulering tussen één maand en 14 dagen de opdrachtgever 50% van de kosten verschuldigd. Bij annulering 14 dagen of korter voor aanvang van de eerste trainingsdag is de opdrachtgever de volledige kosten verschuldigd.

Mocht de training geannuleerd worden op basis van in de algemene voorwaarde genoemde omstandigheden, dan zal de deelnemers hiervan binnen zes weken voor de start bericht van ontvangen en zijn/haar betaling terugontvangen.

Beoordeling: De opleiders bepalen wie als deelnemer aan de eisen voor de opleiding heeft voldaan. Dit is afhankelijk van de (90%) aanwezigheid van een deelnemer, een proactieve houding, het voltooien van huiswerk en de bijdrage aan groepsprocessen. In geval van verzuim kan de lesdag op een ander moment ingehaald worden.

Algemene voorwaarden: zijn van toepassing, zie voor meer informatie de website www.act-fabriek.nl