

Cursus ACT

ACT staat voor Acceptance and Commitment Therapy. Een evidence based (derde generatie) gedragstherapie die cliënten helpt om op een flexibele manier om te gaan met obstakels die ze tegenkomen. De focus binnen ACT ligt dan ook op acceptatie, het vergroten van de psychologische flexibiliteit en het naleven van waarden.

Het doel van ACT is niet zozeer het reduceren van klachten maar het ontwikkelen van persoonlijke veerkracht. In ACT worden cliënten geleerd zich te richten op zaken die ze op directe wijze kunnen beïnvloeden, zoals het eigen gedrag. Het is een praktisch toepasbare en voor iedereen toegankelijke methode.

Pijn is een normaal onderdeel van het menselijk bestaan, sommige pijn is al in de kindertijd ontstaan. Schematherapie is een onderdeel wat wordt meegenomen in de cursus ACT. Er zijn 18 thema's die kunnen worden getriggerd in het dagelijks leven waardoor deze pijn weer boven komt.

Kern van ACT is de overtuiging dat het vechten tegen onvermijdelijke zaken uiteindelijk ten koste gaat van een waardevol leven en veel energielekken oplevert.

Psychologische flexibiliteit betekent dat je flexibel om kunt gaan met situaties, gedachten en gevoelens en tegelijkertijd betekenisvolle keuzes kunt maken. Tijdens de cursus ACT wordt er interactief gewerkt en is er ruimte voor eigen inbreng casuïstiek.

Het ACT-hexaflex bestaat uit 6 kernprocessen

- Acceptatie
- Defusie
- Zelf als context
- Hier en Nu
- Waarden
- Toegewijde Actie

Doelen:

- Gebruik maken van metaforen en oefeningen; op verschillende ervaringsgerichte manieren ACT- vaardigheden ontwikkelen
- ACT- processen in kaart brengen d.m.v. verschillende vragenlijsten
- Stoppen met vechten en samen op zoek gaan naar wat werkt
- ACT- behandeling afstemmen op cliënt
- Aan de slag met : creatieve hulpeloosheid – bereidheid – acceptatie – loskomen – voelen – ervaren – defuseren – zelfbeeld – waarden – tot actie komen



Inhoud

- De 6 kernprocessen van ACT (Hexaflex)
- Hulpbronnen
- Mindfulness – Aandacht - Bewustzijn
- Gedragwetenschappen
- Kernwaarden en vanuit daar handelen
- Focus op gedrag
- Psychologische flexibiliteit
- Contact met het hier en nu - verbinding
- Schematherapie
- ACT Oefeningen en metaforen (praktische tools)
- De flexibiliteits-Index Test (FIT-60); zelfrapportage - vragenlijst
- ACT- Methodieken en Meetinstrumenten per specifieke doelgroep
- Vragenlijsten gericht op de 6 verschillende kernprocessen ACT-hexaflex

Duur: 2 lesdagen (12 contacturen)

Praktijkdagen : Lesdagen locatie Ruinen, de 2 lesdagen vinden plaats in één maand.

1 webinar: Psychologie; sociaal verbonden Brein & Gedrag, eigen tijd.

Vooropleiding/ opleidingsniveau: mbo en/of voldoende levenservaring en motivatie.

Opleidingsniveau: mbo+

Toetsing: Je ontvangt het certificaat specialisatie ACT bij het voldoen aan de aanwezigheidsplicht en de betalingsverplichting.

Kosten: € 450,- excl.btw In 2 termijnen betalen is ook mogelijk