Zesdaags programma

Lezen voorafgaand aan de eerste bijeenkomst:

A-Tjak (2015). *Acceptance and Commitment Therapy. Theorie en praktijk*. Utrecht: Bohn Stafleu Van Loghum. Deel I en II.

**Dag 1**

9.30-9.45 Organisatorische zaken

9.45-10.15 Kennismakingsrondje

10.15-11.00 Oefening: Kennismaken

11.00-11.15 Pauze

11.15-11.45 Powerpoint ACT model en hexaflex, invullen AAQ II

11.45-12.15 Powerpoint Aanvaarding

12.15-12.45 Demonstratie creatieve hopeloosheid (eerste gesprek)

12.45-14.00 Lunch

14.00-14.15 DVD acceptatie

14.15-14.45 Powerpoint huidig moment

14.45-15.00 DVD huidig moment

15.00-15.15 Pauze

15.15-16.15 Oefening huidig moment

16.15-17.00 Oefening aanwezig zijn (sweet moment)

17.00-17.15 Afsluiting

Dag 2

09.30-09.45 Minfdulnessoefening acceptatie en huidig moment

09.45-10.30 Powerpoint defusie

10.30-10.45 Oefening defusie: ommetje met je verstand

10.45-11.00 DVD defusie

11.00-11.15 Pauze

11.15-12.15 Oefening “ ik heb de gedachte dat”

12.15-12.45 Oefening observator van het ik

12.45-14.00 Lunch

14.00-14.30 Powerpoint zelf

14.30-15.00 Oefening zelf-als-inhoud (Ingrid)

15.00-15.45 Oefening vertragen

15.45-16.00 Pauze

16.00-16.45 Oefening zelf (Walser)

16.45-17.15: Vragen en afronding

Lezen voorafgaand aan de derde bijeenkomst:

Hayes, S. C., Strosahl, K.D. & Wilson, K.G. (2012). *Acceptance en Commitment Therapie. Veranderingen door mindfulness, het proces en de praktijk*. Amsterdam: Pearson. Deel I en II.

.

Dag 3

9.30-09.45 opfrissen hexaflex

9.45-10.15 Oefening waarden (waar wil je dat je leven voor staat)

10.15-11.00 Powerpoint waarden

11.00-11.15 Pauze

11.15-11.30 Oefening waarden en pijn

11.30-12.15 Oefening waarden (rondhangen in belangrijke vragen)

12.15-12.45 Oefening (waardenkaartjes)

12.45-14.00 Lunch

14.00-14.30 Powerpoint toegewijd handelen

14.30-15.30 Oefening: passagiers in de bus

15.30-15.45 Pauze

15.45-16.45 Oefening bold move

16.45-17.15 Vragen en afronding

Dag 4

9.30-10.00 Powerpoint: Functioneel Contextualisme

10.00-10.30: Oefening functie versus vorm

10.30-11.30: Powerpoint: RFT

11.30-11.45 Pauze

11.45-12.30 Oefening RFT

12.30-13.45 Lunch

14.00-14.45 Oefening: therapeutische relatie: hoe ervaar je je cliënt

14.45-15.15 Powerpoint therapeutische relatie

15.15-15.30 Pauze

15.30-16.30 Oefening functie in de therapierelatie

16.30-17.00 Ruimte voor inbreng van casuïstiek van deelnemers

17.00-17.15 Bespreken van mogelijkheid om video-opnames mee te nemen

Lezen voorafgaand aan de vijfde bijeenkomst:

Hayes, S. C., Strosahl, K.D. & Wilson, K.G. (2012). *Acceptance en Commitment Therapie. Veranderingen door mindfulness, het proces en de praktijk*. Amsterdam: Pearson. Deel III en IV.

A-Tjak, J.G.L., Davis, M.L., Morina, N., Powers, M.B., Smits, J.A.J. & Emmelkamp, P.M.G. (2015). A Meta-Analysis of the Efficacy of Acceptance and Commitment Therapy for Clinically Relevant Mental and Physical Health Problems. *Psychotherapy and Psychosomatics, 84,* 30-36. doi: 10.1159/000365764.

Öst, L.G. (2014). The efficacy of Acceptance and Commitment Therapy: An updated systematic review and meta-analysis, *Behaviour Research and Therapy*. doi: 10.1016/j.brat.2014.07.018.

Dag 5

9.30-9.45 Centeringoefening (mindful starten van cursusdag)

9.45-10.30 Nabespreking bold move

10.30-11.15 Powerpoint: casusconceptualisatie

11.15-11.30 Pauze

11.30-12.15: Oefening casusconceptualisatie

12.15-13.00: Ruimte voor video of casuïstiek

13.00-14.15: Lunch

14.15-15.00 Ruimte voor video of casuïstiek

15.00-15.30 Uitwerken casuïstiek in casusconceptualisatie en behandelplan

15.30-15.45 Pauze

15.45-17.00 Uitwerken casuïstiek in casusconceptualisatie en behandelplan

17.00-17.15 Afsluiting

Dag 6

9.30-9.45 Invullen beoordelingsformulier kerncompetenties

9.45-10.30 Oefenen in rollenspel creatieve hopeloosheid

10.30-11.00 Oefenen met beoordelingsschalen MF2, aan de hand van video   
(1)

11.00-11.15 Pauze

11.15-11.45 Oefenen met beoordelingsschalen MF2, aan de hand van video   
(2)

11.45-13.00 Verder uitwerken van casus in behandelplan en interventies aan de hand van the “Quick Guide to ACT CC” van Russ Harris

13.00-14.15 Lunch

14.15-15.45: Uitleg en oefening matrix

15.45-16.00 Pauze

16.00-16.45 Oefening silver mining

16.45-17.15 Invullen AAQ II, evaluatie en afsluiting