Programma, onderwerpen en leerdoelen achtdaagse vervolgcursus VGCt:

ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY EN DE FUNCTIONELE CONTEXT

**Dag 1**

**Vooraf lezen**: A-Tjak, J. (Red) (2015). Acceptance and Commitment Therapy. Theorie en praktijk. Houten: Bohn Stafleu Van Loghum. Deel I en II (blz 3-99)

**Onderwerpen:**

1. Het ACT model van menselijk functioneren
2. Wat is Zelf-als-inhoud
3. Wat is Creatieve hopeloosheid

**Leerdoelen: Na afloop van de bijeenkomst kunt u**

1. Reproduceren waar het ACT model voor staat, waar Zelf-als-inhoud en Creatieve hopeloosheid voor staan en wat een procesgestuurde ACT aanpak is
2. Model staan voor wat experiëntiëel werk is voor de cliënt
3. Minimaal één Zelf-als-inhoud oefening en één Zelf-als-inhoud metafoor gebruiken
4. Herkennen vanuit ervaring welke functies door Zelf-als-inhoud oefeningen in gang gezet wordt bij de cliënt
5. Minimaal één Creatieve hopeloosheid oefening en één Creatieve hopeloosheid metafoor gebruiken.
6. Herkennen vanuit ervaring welke functies door Creatieve Hopeloosheidsoefeningen in gang gezet wordt bij de cliënt

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tijd** | **Werkvorm** | **Leerdoel** | **Activiteit** |
| 09.30-10.15 | Theoretische presentatie met vragen uit de groep | 1 | Introductie context training en ACT kader |
| 10.15-11.15 | Groepsoefening met modeling | 2 en 3 | Introductie Zelf-als-inhoud oefening |
| 11.15-11.30 | Pauze |  |  |
| 11.30-12.00 | Modeling door trainer, nabespreking | 3 en 4 | Zelf-als-inhoud metafoor |
| 12.00-13.00 | Modeling door trainer, individuele oefening met nabespreking, | 1, 3 en 4 | Zelf-als-inhoud oefening, vraag en antwoord over theoretische basis |
| 13.00-14.00 | Lunch pauze |  |  |
| 14.00-15.30 | Modeling door de trainer, individuele oefening met nabespreking | 5 en 6 | Oefening Creatieve hopeloosheid |
| 15.30-15.45 | Pauze |  |  |
| 15.45-17.00 | Modeling door de trainer, vraag en antwoord over theoretische basis | 1 en 5 en 6 | Metafoor Creatieve hopeloosheid, vraag en antwoord over theoretische basis |
| 17.00-17.15 | Nabespreking | 1-6 | Gelegenheid tot vragen |

**Dag 2**

**Onderwerpen:**

1. Het ACT model van menselijk functioneren
2. Wat is Defusie
3. Wat is Contact met het hier en nu
4. Wat is Acceptatie

**Leerdoelen: Na afloop van de bijeenkomst kunt u**

1. Reproduceren uit welke zes componenten in samenhang het ACT model bestaat
2. Minimaal één Defusie oefening en één Defusie metafoor gebruiken
3. Herkennen vanuit ervaring welke functies door Defusie oefeningen in gang gezet wordt bij de cliënt
4. Minimaal één ‘Contact met hier en nu’ oefening en ‘Contact met hier en nu’ metafoor gebruiken
5. Herkennen vanuit ervaring welke functies door ‘Contact met hier en nu’ oefeningen in gang gezet wordt bij de cliënt
6. Minimaal één Acceptatie oefening en één Acceptatie metafoor gebruiken
7. Herkennen vanuit ervaring welke functies door Acceptatie oefeningen in gang gezet wordt bij de cliënt

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tijd** | **Werkvorm** | **Leerdoel** | **Activiteit** |
| 09.30-10.00 | Nabespreking  dag 1 | **1-6 dag 1** | Mogelijkheid tot vragen |
| 10.00-10.45 | Modeling door trainer, nabespreking | 2 en 3 | Oefening defusie |
| 10.45-11.45 | Modeling door trainer, individuele oefening met nabespreking, vraag en antwoord over theoretische basis | 1, 2 en 3 | Metafoor Defusie |
| 11.45-12.00 | Pauze |  |  |
| 12.00-12.45 | Modeling door trainer, nabespreking | 4 en 5 | Oefening ‘Contact met hier en nu’ |
| 12.45-13.45 | Lunch pauze |  |  |
| 13.45-14.45 | Modeling door trainer, individuele oefening met nabespreking, vraag en antwoord over theoretische basis | 1, 4 en 5 | Metafoor ‘Contact met hier en nu’ |
| 14.45-15.45 | Modeling door trainer, nabespreking | 6 en 7 | Oefening Acceptatie |
| 15.45-16.00 | Pauze |  |  |
| 16.00-16.45 | Modeling door trainer, individuele oefening met nabespreking, vraag en antwoord over theoretische basis | 1, 6 en 7 | Metafoor Acceptatie |
| 16.45-17.15 | Afronding | 1-7 | Gelegenheid tot vragen. Voorbespreken toets dag 3 |

**Dag 3**

**Vooraf lezen**:

Wilson, K.G. (2008). Mindfulness for two. An Acceptance and Commitment Therapy Approach to Mindfulness in Psychotherapy. Oakland: New Harbinger (Hoofdstuk 1-5)

**Onderwerpen:**

1. Wat is Zelf-als-context
2. Wat zijn Waarden
3. Wat is Toegewijde actie
4. Het ACT model van functioneren
5. De conceptuele basis van ACT
6. Casusconceptualisatie

**Leerdoelen: Na afloop van de bijeenkomst kunt u (minimaal 5)**

1. Minimaal één Zelf-als-context oefening en één Zelf-als-context metafoor gebruiken
2. Herkennen vanuit ervaring welke beweging door Zelf-als-context oefeningen in gang gezet wordt bij de cliënt
3. Minimaal één waarden oefening en één waarden metafoor gebruiken
4. Herkennen vanuit ervaring welke functies door waarden oefeningen in gang gezet worden bij de cliënt
5. Minimaal één toegewijde actie oefening en één toegewijde actie metafoor gebruiken
6. Herkennen vanuit ervaring welke functies door toegewijde actie oefeningen in gang gezet worden bij de cliënt
7. Reproduceren uit welke zes componenten in samenhang het ACT model bestaat
8. Reproduceren wat de conceptuele basis is van ACT
9. Een casusconceptualisatie maken conform het ACT model

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tijd** | **Werkvorm** | **Leerdoel** | **Activiteit** |
| 09.30-10.15 | Toets | 7 | Kennistoets en nabespreking |
| 10.15-10.30 | Modeling door trainer, nabespreking | 1 | Oefening Zelf-als-context |
| 10.30-11.15 | Modeling door trainer, individuele oefening met nabespreking, vraag en antwoord over theoretische basis | 1 en 2 | Metafoor Zelf-als-context |
| 11.15-11.30 | Pauze |  |  |
| 11.30-12.30 | Modeling door trainer, individuele oefening met nabespreking, vraag en antwoord over theoretische basis | 3 en 4 | Oefeningen Waarden |
| 12.30-13.30 | Lunch pauze |  |  |
| 13.30-14.00 | Rollenspel in subgroepen | 5 en 6 | Oefening Toegewijde actie (voorbereiden huiswerkopdracht) |
| 14.00-15.30 | Presentatie, vraag en antwoord | 7 en 8 | Bespreken van het ACT model en de conceptuele basis van ACT |
| 15.30-15.45 | Pauze |  |  |
| 15.45-16.15 | Presentatie, vraag en antwoord, | 7 en 9 | Bepreken van de Casusconceptualisatie |
| 16.15-17.00 | Plenaire oefening | 9 | Plenair maken van een casusconceptualisatie aan de hand van een casus van een van de cursisten |
| 17.00-17.15 | Huiswerk bespreken | 1-9 | Bespreken hoe cursisten het geleerde in de praktijk gaan brengen. Uitvoeren van toegewijde actie |

**Dag 4**

**Onderwerpen:**

1. Het ACT model van menselijk functioneren
2. Wat is Toegewijde actie
3. Hoe doe je Zelf-als-inhoud als therapeut
4. Hoe doe je Creatieve hopeloosheid als therapeut

**Leerdoelen: Na afloop van de bijeenkomst kunt u**

1. De verschillende functies binnen het ACT model van menselijk functioneren reproduceren en in zijn geheel toepassen op een casus
2. Meegegeven huiswerkopdrachten bestaande uit een toegewijde actie ACT consistent nabespreken
3. De component Zelf-als-inhoud op gang brengen bij een client, afgestemd op zijn of   
    haar context
4. De component Zelf-als-inhoud als vaardigheid shapen
5. De component Creatieve hopeloosheid op gang brengen middels oefeningen tijdens   
    de sessie
6. De component Creatieve hopeloosheid als vaardigheid shapen.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tijd** | **Werkvorm** | **Leerdoel** | **Activiteit** |
| 09.30-10.00 | Interactieve discussie | 1 | Het ACT model van menselijk functioneren functioneel reproduceren in de groep |
| 10.00-11.00 | Modeling door trainer, individuele oefening met nabespreking, vraag en antwoord over theoretische basis | 2 | Nabespreken huiswerkopdracht toegewijde actie |
| 11.00-11.15 | Pauze |  |  |
| 11.15-12.15 | Modeling door trainer, individuele oefening met nabespreking, vraag en antwoord over theoretische basis | 1, 3 en 4 | Oefening Zelf-als-inhoud, theoretische toelichting |
| 12.15-13.15 | Lunch pauze |  |  |
| 13.15-14.15 | Rollenspel door cursisten, nabespreking | 3 en 4 | Oefening Zelf-als-inhoud |
| 14.15-15.15 | Modeling door trainer, individuele oefening met nabespreking, vraag en antwoord over theoretische basis | 1, 5 en 6 | Oefening Creatieve hopeloosheid, theoretische toelichting |
| 15.15-15.30 | Pauze |  |  |
| 15.30-16.30 | Rollenspel door cursisten, nabespreking | 5 en 6 | Oefening Creatieve hopeloosheid |
| 16.30-17.00 | Videodemonstratie | 1 | Oefening in het bij elkaar brengen van de zes processen |
| 17.00-17.15 | Afronding | 1-6 | Bespreken toets voor dag 5 en in praktijk brengen van het geleerde |

**Dag 5**

**Vooraf lezen**: Wilson, K.G. (2008). Mindfulness for two. An Acceptance and Commitment Therapy Approach to Mindfulness in Psychotherapy. Oakland: New Harbinger (Hoofdstuk 6-8 en epiloog)

**Vooraf doen**: Geleerde interventies in de praktijk brengen en hiervan een verslag maken

**Onderwerpen:**

1. De verschillende functies binnen het ACT model van menselijk functioneren in hun samenhang begrijpen
2. Hoe doe je Acceptatie als therapeut
3. Hoe werk je met ‘Contact met hier en nu’ als therapeut
4. Hoe doe je Defusie als therapeut

**Leerdoelen: Na afloop van de bijeenkomst kunt u**

1. Reproduceren uit welke zes componenten het ACT model in samenhang bestaat
2. Het proces van acceptatie op gang brengen middels oefeningen tijdens de sessie
3. Het proces van acceptatie als vaardigheid shapen
4. Herkennen wanneer een client niet ‘in het moment’ is
5. De client in het huidig moment brengen en houden
6. De component Defusie op gang brengen bij een client, afgestemd op zijn of haar   
    context
7. Herkennen wanneer Defusie op gang brengen problematisch is

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tijd** | **Werkvorm** | **Leerdoel** | **Activiteit** |
| 09.30-10.15 | Huiswerkopdracht bespreken | 3-8 uit bijeenkomst 3 en 2-6 uit bijeenkomst 4 | Praktijktoets nabespreken: wat ging goed en wat kan beter? |
| 10.15-11.15 | (Video)demonstratie rollenspel, nabespreking | 1, 2 en 3 | Oefening Acceptatie |
| 11.15-11.30 | Pauze |  |  |
| 11.30-12.30 | Rollenspel door cursisten, nabespreking | 1, 2 en 3 | Oefening Acceptatie |
| 12.30-13.00 | (Video)demonstratie rollenspel, nabespreking | 1, 4 en 5 | Oefening ‘Contact met hier en nu’ |
| 13.00-14.00 | Lunch pauze |  |  |
| 14.00-15.30 | Rollenspel door cursisten, nabespreking | 1, 4 en 5 | Oefening ‘Contact met hier en nu’ |
| 15.30-15.45 | Pauze |  |  |
| 15.45-16.30 | (Video)demonstratie rollenspel, nabespreking | 1, 6 en 7 | Oefening Defusie |
| 16.30-17.00 | Rollenspel door cursisten, nabespreking | 1, 6 en 7 | Oefening Defusie |
| 17.00-17.15 | Huiswerk bespreken | 2-6 | Bespreken hoe cursisten het geleerde in de praktijk gaan brengen (dag 1-5) |

**Dag 6**

**Onderwerpen:**

1. Het ACT model van menselijk functioneren
2. Hoe doe je Zelf-als-context als therapeut
3. Hoe doe je Waarden als therapeut
4. Hoe doe je Toegewijde actie als therapeut

**Leerdoelen: Na afloop van de bijeenkomst kunt u**

1. De verschillende functies binnen het ACT model van menselijk functioneren in hun samenhang begrijpen
2. De component Zelf-als-context op gang brengen middels oefeningen tijdens de sessie
3. De component Zelf-als-context als vaardigheid shapen
4. De component Waarden op gang brengen middels oefeningen tijdens de sessie
5. De component Waarden als bekrachtigers shapen
6. De component Toegewijde actie op gang brengen middels oefeningen tijdens de   
    sessie
7. De component Toegewijde actie als vaardigheid shapen
8. Herkennen hoe de processen van ACT zich voordoen tijdens een ACT behandelsessie

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tijd** | **Werkvorm** | **Leerdoel** | **Activiteit** |
| 09.30-10.00 | Presentatie, vraag en antwoord | 1 | Mogelijkheid tot vragen |
| 10.00-10.45 | (Video)demonstratie rollenspel, nabespreking | 1, 2 en 3 | Oefening Zelf-als context |
| 10.45-11.30 | Rollenspel door cursisten, nabespreking | 2 en 3 | Oefening Zelf-als context |
| 11.30-11.45 | Pauze |  |  |
| 11.45-13.00 | (Video)demonstratie rollenspel, nabespreking | 1, 4 en 5 | Oefening Waarden |
| 13.00-14.00 | Lunch pauze |  |  |
| 14.00-15.30 | Interactieve discussie in subgroepen | 4-7 | Oefening Waarden en Toegewijde actie |
| 15.30-15.45 | Pauze |  |  |
| 15.45-17.00 | Videodemonstratie | 1 en 8 | Oefening herkennen en scoren van zes processen in het therapiegesprek |
| 17.00-17.15 | Huiswerk bespreken | 1 | Twee thuistoetsen |

**Dag 7**

**Vooraf lezen**:

* Hayes, S.C., Strosahl, K.D., & Wilson, K.G. (2006). Hoofdstuk 2 De filosofische en theoretische fundamenten van ACT. Uit: ACT. Een experiëntiële weg naar gedragsverandering. Amsterdam: Harcourt. (36 pagina’s)
* 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.
* A-Tjak, J. (2010). Acceptance and Commitment Therapy: Een nieuwe vorm van cognitieve gedragstherapie. GZ-psychologie, 1, 10-13.

**Vooraf doen**:

Maken van kennistoets aan de hand van vignetten en eigen casuïstiek. Maken van casusconceptualisatie en behandelplan aan de hand van eigen casuïstiek.

**Onderwerpen:**

1. Integratie van alle componenten uit het ACT model
2. Casusconceptualisatie
3. Behandelplan
4. Het gedragstherapeutische proces
5. Metingen binnen ACT
6. Wetenschappelijke evidentie
7. Verschillen en overeenkomsten tussen traditionele CGT en ACT
8. Indicatiestelling
9. Protocol versus maatwerk
10. De therapeutische relatie vanuit het ACT model

**Leerdoelen: Na afloop van de bijeenkomst kunt u**

1. Een casusconceptualisatie maken op basis van ACT en RFT
2. Een behandelplan opstellen
3. ACT behandelingen opstellen binnen het gedragstherapeutisch proces
4. Metingen uitvoeren met ACT consistente meetinstrumenten
5. Onderbouwen wat de wetenschappelijke gehalte van ACT is
6. Verschillen en overeenkomsten tussen CGT en ACT benoemen
7. Behandelindicatie/contraindicatie ACT stellen
8. Beredeneerd ACT toepassen middels een protocol of maatwerk
9. ACT interventies nauw laten aansluiten bij cliënten, vanuit de therapeutische relatie
10. Schakelen tussen de zes processen van het ACT model

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tijd** | **Werkvorm** | **Leerdoel** | **Activiteit** |
| 09.30-10.30 | Huiswerkopdrachten bespreken | 1 en 2 | Kennistoets: klinische vignetten  Praktijktoets: casusconceptualisatie en behandelplan |
| 10.30-11.30 | Uitleg trainer en interactieve discussie | 3-5 | Powerpointpresentatie met discussie over het gedragstherapeutisch proces, metingen en wetenschappelijke evidentie in het algemeen en voor ACT in het bijzonder |
| 11.30-11.45 | Pauze |  |  |
| 11.45-13.00 | Uitleg trainer en interactieve discussie | 6-8 | Powerpointpresentatie met discussie over de verschillen en overeenkomsten tussen CGT en ACT, indicatiestelling en protocol versus maatwerk |
| 13.00-14.00 | Lunch pauze |  |  |
| 14.00-15.00 | Trainer biedt theoretische, uitdagende client vignetten aan | 9 en 10 | Plenair maken van snelle functie- en procesanalyse en bedenken van gepaste therapeutische reactie |
| 15.00-15.45 | Modeling van trainer in rollenspel met cursist | 10 | Plenair rollenspel snel schakelen tussen componenten |
| 15.45-16.00 | Pauze |  |  |
| 16.00-17.00 | Rollenspel door cursisten, nabespreking | 10 | Rollenspel snel schakelen tussen componenten in subgroepen |
| 17.00-17.15 | Afronding |  | Inventarisatie leerwensen 8e dag |

**Dag 8**

**Onderwerpen:**

1. Functie 2.0: klassieke, operante conditionering en RFT
2. Proces van Relating (overtuigingen over identiteit en regels)
3. Proces van Functies (alle vormen van gedrag)
4. Integratie van ACT, RFT en verbale functie analyses
5. Interventies

**Leerdoelen: Na afloop van de bijeenkomst kunt u**

* 1. Uitleggen wat een functie analyse is, gebaseerd op de RFT
  2. het verschil toelichten tussen een vfunctie analyse, gebaseerd op de RFT en een functie analyse gebaseerd op operante leerprincipes
  3. Het probleem van taal en implicaties voor menselijk lijden zoals begrepen vanuit de RFT uitleggen
  4. Relating beschrijven en voorbeelden hiervan geven
  5. Functies beschrijven en voorbeelden geven
  6. De verschillende concepten uit ACT, RFT en de verbale functie analyse integreren
  7. Verschillende ACT interventies toepassen in uw eigen behandelpraktijk

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tijd** | **Werkvorm** | **Leerdoel** | **Activiteit** |
| 09.30-11.30 | Presentatie, vraag en antwoord | 1-3 | Theoretische uitleg over de functie analyse vanuit de RFT |
| 11.30-11.45 | Pauze |  |  |
| 11.45-12.30 | Presentatie en groepsoefening | 4 | Theoretische uitleg Relating en voorbeelden zoeken |
| 12.30-13.00 | Lunch pauze |  |  |
| 13.00-14.00 | Presentatie en groepsoefening | 5 | Theoretische uitleg Functies en voorbeelden zoeken |
| 14.00-14.30 | Interactieve discussie | 6 | Integratie ACT, RFT en verbale functie analyse |
| 14.30-14.45 | Pauze |  |  |
| 14.45-16.45 | Rollenspellen plenair of in subgroepen |  | Oefenen van interventies en bespreken casuistiek |
| 16.45-17.15 | Evaluatie en afronding |  |  |