

# Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

## Basisopleiding van 8 dagen

### Wat is Acceptance and Commitment Therapy (ACT)?

Acceptance and Commitment Therapy (kortweg ACT) is een **wetenschappelijk onderbouwde vorm van gedragstherapie**.

ACT biedt concrete technieken aan om:

- om te gaan met moeilijke gevoelens, gedachten en lichaamssensaties
- je in contact te brengen met wat je écht wil doen met je leven (waarden) los van angsten, laag zelfbeeld, ziekte en pijn, rouw, verslaving, depressie etc.
- haalbare doelen te stellen en er daadkrachtig voor te gaan ook al denk je dat je 'het niet kan'

ACT kan je toepassen bij je cliënten maar kan je ook inzetten als hulpverlener:

- in je eigen werkomgeving (functioneren op de werkvloer, samenwerking ne teambuilding, omgaan met veranderingen, werkorganisatie, preventie van burn-out)
- in je persoonlijke leven (een rijker, waardevoller, bewuster leven)

### Doelgroepen ACT

ACT kan zowel in therapeutische als niet-therapeutische contexten (als preventie, verhogen van psychisch welzijn en functioneren op het werk) gebruikt worden.



## 1. ACT kan op het werk ingezet

### worden

- ACT als preventie van burn-out en psychisch welzijn van werknemers
- ACT als teambuilding
- ACT om cognitief functioneren te verbeteren en beter om te gaan met stress
- ACT als loopbaanbegeleiding

## 2. ACT bij psychische klachten, lichamelijke ziekten en cognitief dysfunctioneren, bij kinderen, jongeren, volwassenen en ouderen.

- angst, paniek, dwangdepressie, verslaving, slaapproblemen, ASS, psychosomatische klachten, burn-out, rouw
- lichamelijke ziekten zoals kanker, CVS, fibromyalgie, NAH, vermoeidheid

## 3. ACT wordt toegepast in vele contexten door verschillende disciplines

- psychotherapeutische praktijk, GGZ-instellingen, OCMW, maatschappelijk werk, rouwbegeleiding, stress- en burn-out coaching
- ziekenhuizen, verpleging, ergotherapie
- in de praktijk van kinesisten, diëtisten, huisartsen, thuiszorg, tabakologen
- leerlingbegeleiding op scholen en CLB's
- jeugdzorg, thuisbegeleiding

## Korte voorstelling opleiding

In de achtdaagse basisopleiding ACT leer je het ACT-model op korte tijd efficiënt kennen en toepassen. Dit **evidence-based** therapeutisch model uit de derde generatie gedragstherapie is enerzijds directief en efficiënt, en anderzijds zeer warm, zacht en empathisch. Het omvat de ideale mix van acceptatievaardigheden en gedragsverandering en is toepasbaar in **zowel therapeutische als niet-therapeutische contexten als preventie**.

Binnen ACT werken we **down-to-earth**.

Het is voor hulpverleners een aangename en voldoening gevende therapievorm.

Je raakt namelijk niet verstrikt in de verhalen en emoties van de cliënt, maar werkt meteen naar hun essentie (waarden en pijn) toe.



Wil je eerst meer weten over ACT, lees dan de pagina "[Wat is ACT?](https://act-academie.be/wat-is-act-is-het-voor-mij/)" : <https://act-academie.be/wat-is-act-is-het-voor-mij/>

## Voor wie?

De opleiding richt zich tot psychologen en andere hulpverleners die op korte tijd het ACT-model willen leren kennen en er snel mee aan de slag willen kunnen in de praktijk. Dit kunnen professionals uit de gezondheidszorg vanuit de eerste, tweede of derde lijn zijn.



De foto's in deze brochure zijn genomen tijdens opleidingen voor professionals.

## Doel van de opleiding

De opleiding maakt je vertrouwd met de basisprincipes van ACT en stelt je in staat om de geleerde technieken **zelfstandig** toe te passen in de praktijk.

Je leert ACT **vertalen naar de doelgroep waar jij mee werkt**. Je leert naar je cliënt kijken vanuit een functie-analytische bril. Je gaat je met andere woorden afvragen wat de functie (i.e. de bedoeling) is van het vermijdingsgedrag van een cliënt, waarom een cliënt op een bepaalde manier handelt.

Je krijgt bruikbare handvatten om je sessies to-the-point te houden en om je eigen therapeutische handelen te optimaliseren.

Na deze opleiding (aangevuld door zelfstandige literatuur) beschik je over de nodige vaardigheden om een ACT-protocol te volgen. Je krijgt de nodige **kant-en-klaar materialen**, audio-oefeningen, metaforen en werkformulieren waar je meteen in de praktijk mee aan de slag kan.

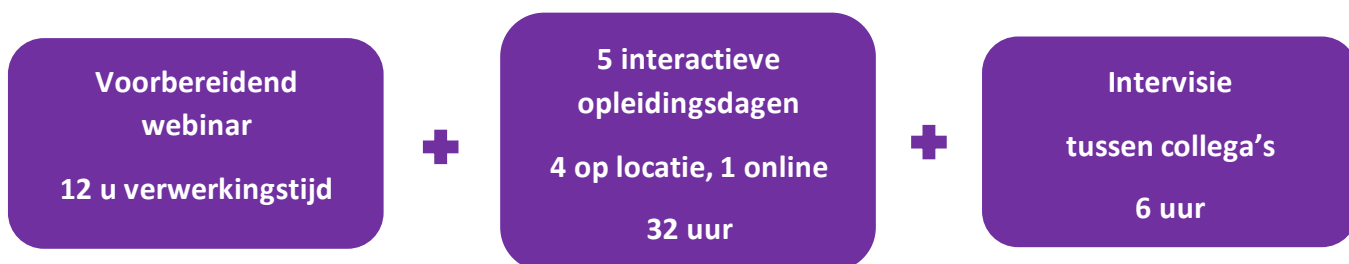
## Tijdsinvestering

### Indeling van de opleiding

Vooraf aan de interactieve opleidingsdagen bekijk je videomateriaal (met slides) en maak je thuisopdrachten. Je doet de eerste ACT-oefeningen en verwerkt een groot deel van de theorie op je eigen tempo. Dit materiaal is 6 weken voor de startdatum beschikbaar tot aan de eerste interactieve opleidingsdag.

Daarna worden 5 interactieve opleidingsdagen ingepland op data die in onderling overleg gepland worden.

Op tussentijdse intervisie- en supervisiemomenten train je verder je ACT-vaardigheden en kan je feedback krijgen van de trainer (tijdens supervisie).



**dag 1-2:** via webinar: video's, audio en thuisopdrachten (12u verwerkingstijd) die vóór de start van de eerste plenaire opleidingsdag wordt verwerkt door de deelnemers

**dag 3-4:** op locatie of online afhankelijk van de startdatum van de opleiding

**dag 5:** via zoom

**dag 6-7:** op locatie of online afhankelijk van de startdatum van de opleiding

**dag 8:** intervisie tussen deelnemers verspreid doorheen de opleiding (3 x 2 uur, online)

## Vorbereiding via webinar

De video's (+ slides en bijlagen) volg je vooraf aan de opleiding. Deze blijven **beschikbaar tot aan de eerste plenaire opleidingsdag**. Deze worden verondersteld **gekend en verwerkt** te zijn vóór de eerste interactieve opleidingsdag. We bouwen dan verder op de aangeleerde vaardigheden.

## Intervisie en supervisie

Op basis van het niveau van je voorbereiding word je door de trainer ingedeeld in een intervisiegroep. Je legt in onderling overleg met je intervisieleden een datum vast na elke (blok van 2) opleidingsdag (-en). Voorzie wat extra ruimte hiervoor in je agenda.

Samen met je intervisiegroep volg je (online) supervisie: 1 uur supervisie voor de opleidingen op locatie, tweemaal 1 uur supervisie voor de online ACT-opleidingen.

Hou de momenten voor supervisie vrij die staan op de website. Op de eerste interactieve opleidingsdag krijg je een datum toegewezen.

## Daarnaast krijg je thuisopdrachten:

- mindfulnessoefeningen herhalen: 3 keer per week, gemiddeld 15 minuten per dag
- algemene huiswerkopdrachten: gemiddeld 1 à 1,5 uur per opleidingsdag
- casusconceptualisaties van eigen cliënt(en): gemiddeld 2 uur
- instuderen van transcripten van oefeningen (2 uur)
- creatieve opdrachten (2 uur) en literatuur doornemen (8 uur)

## Methode

De opleiding is sterk **praktijkgericht** en we focussen op het ontwikkelen van **vaardigheden die niet uit de boeken te leren zijn**. Het grootste deel van de theorie verwerk je vooraf aan de opleiding aan de hand van de video's van het webinar. Daardoor kunnen we op de volgende dagen extra praktijkgericht werken.

ACT is geen praattherapie. We werken praktisch en gemoedelijk: down to earth. Er zit geen enkel religieus, moreel, of zweverig tintje aan. We gebruiken concrete technieken.



De trainer geeft praktische uitleg over wat je leert en gebruikt ervaringsgerichte oefeningen, beelden en metaforen.

Een belangrijk onderdeel van een ACT-opleiding is dat je ACT van binnen uit leert kennen, dat je zelf een ACT-proces doormaakt. Daartoe werken we met persoonlijk materiaal. Dit doe je op jezelf of samen met één of twee andere personen die je vertrouwt in de groep.

## 3 fasen in de opleiding vanuit cliënt- en hulpverlenersperspectief

### De opleiding verloopt in 3 fasen:

- 1) Verwerken van de theoretische achtergrond van ACT via webinar video's en kennismaking met de bekendste oefeningen in ACT (dag 1-2). Je gaat meteen aan de slag met oefeningen en past het model toe op je eigen leefsituatie.
- 2) Verdiepen van de kennismaking met ACT vanuit cliëntperspectief (dag 3-4): onder begeleiding van een psycholoog ga je aan de slag met krachtige, complexere oefeningen. Je werkt met persoonlijk materiaal in duo's of trio's en oefent ACT-vaardigheden in.
- 3) Vanuit hulpverlenersperspectief aan de slag gaan met casussen (dag 5-7). Je werkt één dag met een casus van de trainer en de laatste 2 dagen met casusmateriaal uit je eigen praktijk (of die van je medecursisten).

## Inhoud

- theoretische uiteenzetting van het ACT-model, de situering ervan binnen de therapiewereld en belangrijke uitgangspunten; gedragsanalyse als basis van ACT
- ervaringsgerichte oefeningen om het ACT-model te leren kennen vanuit de cliëntpositie
- een korte kennismaking met compassie-werk
- casusconceptualisaties maken (o.a. van casussen uit eigen praktijk): het vertalen van de situatie van de cliënt in het ACT-model

- rollenspellen in grote groep en in kleine groepjes om de ACT-technieken niet enkel theoretisch maar ook praktisch in de vingers te krijgen; modelling door de trainer
- bespreking en oefeningen op topics als 'sessies zo efficiënt mogelijk houden', 'fusie en vermijding van de therapeut in de sessie'
- intervisie in groepjes van 4 (6 uur verspreid over de duur van de opleiding op momenten in onderling overleg; niet begeleid door de trainer)
- huiswerkopdrachten om het leerproces te versnellen (literatuur doornemen, mindfulnessoefeningen, ervaringsgerichte oefeningen maken, transcripten van oefeningen bestuderen...)

Er wordt rekening gehouden met vragen vanuit de groep.

Lees hier meer over de [details van de inhoud van de ACT-opleidingsdagen](#).

## Een gebruiksvriendelijk online leerplatform – video opname

### Gebruiksvriendelijk online leerplatform

We werken met een gebruiksvriendelijk online leerplatform Huddle dat je verschillende voordelen biedt:

- een gebruiksvriendelijke online leeromgeving met veel structuur om snel alle digitale documentatie terug te vinden
- verwerking van de theorie via webinar video's op je eigen tempo
- duidelijke huiswerkopdrachten en zicht op je voortgang daarin

We weten dat verschillende deelnemers het spannend vinden om online opleiding te volgen of zich niet thuis voelen in de technische aspecten ervan. We geven je alle informatie hierrond die je nodig hebt en je kan op voorhand alles rustig uittesten.

## Video opname

Er wordt in Zoom (voor dag 5) een video opname gemaakt van de plenaire gedeelten van de opleidingsdag(-en). Deze kan gedeeld worden met deelnemers aan de opleiding die onverwacht verhinderd zijn op het opleidingsmoment zelf. Dit kan slechts voor een beperkt aantal lessen en de opnames worden slechts voor een beperkte tijdsduur ter beschikking gesteld. Het is niet toegestaan aan de deelnemers om audio- of video opnames te maken.

### Meer info – in-huis training ACT

Bij vragen contacteer ons via [info@act-academie.be](mailto:info@act-academie.be) of +32 (0) 472/96.54.55

**De ACT Academie voorziet ook in-huis ACT opleidingen voor centra GGZ, teams in ziekenhuizen en groepspraktijken. Contacteer ons voor een opleiding op maat.**

