

ACT basisopleiding voor professionals

Leer ACT niet alleen begrijpen, maar ook toepassen én belichamen

evidence-based · transdiagnostisch · ervaringsgericht

Acceptance and Commitment Therapy, kortweg ACT, is een evidence-based, gedragstherapeutisch model dat professionals helpt om procesgericht, ervaringsgericht en waardengericht te werken.

Deze basisopleiding is bedoeld voor professionals die ACT willen leren toepassen in therapie, begeleiding, coaching, zorg, welzijn, onderwijs of werkcontexten. Je leert ACT niet alleen begrijpen, maar ook echt doen: in oefeningen, rollenspellen en met casussen uit je eigen praktijk.

Je ontwikkelt een heldere ACT-bril waarmee je sneller zicht krijgt op wat mensen doet vastlopen: controle, vermijding, fusie met gedachten, verlies van waardencontact of moeite om in beweging te komen.

ACT geeft vaak een nieuwe insteek bij vastgelopen begeleidingen en bij complexe of chronische problematieken. Het kan opnieuw beweging brengen waar gesprekken blijven cirkelen, waar cliënten vastlopen in controle of vermijding, of waar je het gevoel krijgt dat je zelf mee vastloopt. Tegelijk versterkt ACT ook jou — als mens en als professional.

Wat is ACT?

ACT is een transdiagnostisch model uit de derde generatie gedragstherapie. Dat betekent dat ACT niet vertrekt vanuit diagnoses, maar vanuit de onderliggende processen die mensen doen vastlopen — ongeacht het label.

ACT helpt mensen anders om te gaan met moeilijke gedachten, gevoelens, lichaamssensaties en omstandigheden, en tegelijk opnieuw richting te geven aan hun leven vanuit wat voor hen werkelijk belangrijk is.

Wat ACT bijzonder maakt, is de combinatie van een focus op gedragsverandering en een attitude van menselijkheid en mildheid. ACT biedt een mooie balans tussen een directieve, gedragstherapeutische houding en veel zachtheid, mindfulness en compassie. Je helpt cliënten doelgericht richting waarden en actie bewegen, zonder voorbij te gaan aan pijn, kwetsbaarheid of weerstand.

ACT is voor veel hulpverleners een verademing: je raakt niet verstrikt in de verhalen en de zwaarte die je cliënt meedraagt. Je leert gericht naar de essentie van iemand toe te werken — wat zit er in hun hart, en waar zit de onvermijdelijke pijn die bij die waarden hoort. We maken ruimte voor die — vaak existentiële — pijn, zonder erdoor meegesleurd te worden, en nemen afstand van onwerkbaar gedachten.

Waar wordt ACT toegepast?

ACT is breed inzetbaar — zowel in therapeutische als niet-therapeutische contexten, en op elk niveau: preventie, eerste, tweede en derde lijn. ACT kan ingezet worden als primair therapiemodel, maar sluit ook goed aan bij andere benaderingen — zoals systeemdenken, schematherapie, lichaamsgericht werken of herstelgericht werken.

Bij psychische & lichamelijke klachten

- Angst, paniek, dwang, depressie
- Verslaving, slaapproblemen, ASS
- Burn-out, rouw, psychosomatiek
- Kanker, CVS, fibromyalgie, NAH
- Chronische vermoeidheid & pijn

In uiteenlopende contexten

- GGZ, CGG, ziekenhuizen
- OCMW, maatschappelijk werk
- Scholen, CLB's, jeugdzorg
- Kinesisten, diëtisten, huisartsen
- Coaching & loopbaanbegeleiding

Op de werkvloer

- Preventie van burn-out
- Psychisch welzijn van werknemers
- Teambuilding
- Cognitief functioneren & stressmanagement
- Loopbaanbegeleiding

Voor wie is deze opleiding bedoeld?

Deze opleiding richt zich tot psychologen, artsen, (ortho)pedagogen, coaches en andere hulpverleners uit zorg, welzijn, onderwijs en werkcontexten.

We werken met praktijkvoorbeelden van deelnemers. Zie je momenteel zelf geen cliënten of deelnemers? Dan kan je actief meedenken met de casuïstiek van anderen en zo de ACT-bril leren toepassen.

De opleiding is geschikt voor zowel beginnende als zeer ervaren hulpverleners. De inhoud is zo rijk en inhoudsdicht dat ieder op zijn eigen niveau dingen meeneemt. Werk je al met ACT? Dan merk je dat deze opleiding veel verder gaat dan wat je in de handboeken vindt — de ervaringsgerichte aanpak en de diepgang in de casuïstiek brengen iets wat je uit lectuur niet haalt.

Deze opleiding past bij jou als...

je zoekt naar een helder, evidence-based en praktisch model voor waardengerichte gedragsverandering, waarin mindfulness, mildheid en de therapeutische houding centraal staan — down-to-earth en praktisch toegepast, zonder zweverigheid.

Minder passend als... je vooral een theoretische opleiding zoekt zonder oefeningen, rollenspellen, reflectie of persoonlijke ervaring.

Twijfel je of je achtergrond aansluit? Neem gerust contact op via info@act-academie.be of 0468/34.54.92.

„ACT heeft me nieuwe perspectieven gegeven voor schijnbaar onveranderlijke delen van cliënten en mezelf. Er is terug meer mogelijk, ándere dingen, met nieuwe energie. Wat mij betreft een ideaal huwelijk tussen gedragsmatige en experiëntiële vaardigheden.”

— Frederik, arts in de GGZ

Wat leer je?

In deze opleiding leer je de zes kernprocessen van ACT begrijpen, herkennen, toepassen én belichamen: contact met het hier en nu, acceptatie van moeilijke gevoelens, gedachten en lichaamssensaties, defusie (afstand nemen van onwerkbaar gedachten), zelf-als-context (perspectiefname), je eigen waarden ontdekken, en toegewijde actie ondernemen in de richting van die waarden.

Je leert met een ACT-bril kijken naar concrete begeleidingssituaties:

- Welke pijn — psychisch en/of lichamelijk — wordt vermeden?
- Welke gedachten, regels of verhalen zijn onwerkbaar?
- Welke waarden komen in het gedrang?
- Welke kleine beweging wordt opnieuw mogelijk?

Je leert werken met metaforen, ervaringsgerichte oefeningen, creatieve werkvormen en casusconceptualisaties. Gedragsanalyse vormt het fundament: je kent niet enkel de ACT-technieken, maar begrijpt ook waarom ze werken.

Deelnemers benoemen vaak dat ze ACT na de opleiding niet alleen beter begrijpen, maar het ook met meer vertrouwen durven toepassen — ook bij complexe of vastgelopen begeleidingen.

Na deze opleiding — aangevuld met zelfstandige literatuur en verdere oefening — beschik je over de vaardigheden om een ACT-protocol te volgen en ACT zelfstandig toe te passen in je praktijk.

„De basisopleiding ACT was voor mij tot nu toe de meest leerrijke therapieopleiding die ik al heb gevolgd, zowel op theoretisch als op praktisch vlak.”

— Julie, orthopedagoog en coach

Hoe werken we?

ACT leer je niet uit een handboek. Theorie, demonstraties, oefeningen, reflectie en rollenspellen wisselen voortdurend af. We werken in de grote groep én in kleinere groepjes.

We werken intensief met casuïstiek van de deelnemers zelf: je brengt echte praktijkvragen in, en samen onderzoeken we welke ACT-processen meespelen en welke interventies helpend kunnen zijn.

Een belangrijk onderdeel is dat je ACT van binnenuit leert kennen — je doorloopt zelf een ACT-proces, zorgvuldig en met respect voor ieders grenzen. Daarvoor werken we met persoonlijk materiaal, op jezelf en samen met andere deelnemers die je vertrouwt in de groep. Waar raak je zelf verstrikt in gedachten? Waar probeer je controle te houden op iets wat niet volledig controleerbaar is? Welke waarden wil je meer richting laten geven aan je werk of leven? En hoe kan je met meer mildheid aanwezig blijven bij wat moeilijk is?

Veel deelnemers ervaren dit als een persoonlijk verrijkend leerproces: het helpt hen om met meer bewustzijn naar eigen patronen te kijken en steviger in hun professionele rol te staan. Geen therapietraject — wel, zoals een deelnemer het zei, „meer dan therapie: ook een levenshouding”.

„Ideale combinatie van zelfreflectie, theorie en oefenen. Ik ben gegroeid als persoon en als psycholoog door deze opleiding.”

— Anaïs, psycholoog

Opbouw van de opleiding

Onderdeel	Wat gebeurt er?	Waarom belangrijk?
Vorbereidend webinar via Huddle – op eigen tempo	Ongeveer 7 uur video, theorie en oefeningen. Samen goed voor ongeveer 2 dagen verwerkingstijd. Dit is beschikbaar vanaf 2 maanden voor de startdatum.	Je komt voorbereid naar de opleidingsdagen en bouwt mee aan een gedeelde ACT-taal in de groep.
5 interactieve opleidingsdagen	Eerste dagen — vanuit cliëntperspectief: ervaringsgerichte oefeningen, persoonlijk materiaal in duo's of trio's. Daarna — vanuit hulpverlenersperspectief: rollenspellen, demonstraties en casuïstiek — eerst met een casus van de trainer, daarna met casuïstiek uit je eigen praktijk of die van medecursisten.	Je leert ACT niet alleen begrijpen, maar ook ervaren, oefenen en vertalen naar je eigen leven en professionele praktijk.
Intervisie en/of supervisie	Afhankelijk van de editie: begeleide intervisie of intervisie gevolgd door supervisie. Reken op ongeveer 1 dag tijdsinvestering.	Je verstevigt je leerproces en maakt de brug naar je eigen cliënten en doelgroep.

Wat vraagt de opleiding buiten de opleidingsdagen?

Naast de contactdagen vraagt de opleiding ook tijd voor voorbereiding, verwerking en oefening:

- Vorbereidend webinar + verwerking: ongeveer 2 dagen totaal (±7 uur video + opdrachten)
- Tussen de opleidingsdagen: ongeveer 2 uur per opleidingsdag voor korte huiswerkopdrachten, het herhalen van mindfulness- en ACT-oefeningen, het voorbereiden van een casus of het doornemen van transcripten van oefeningen.
- Intervisie en/of supervisie: afhankelijk van de editie, reken op ongeveer 1 dag tijdsinvestering

Waarom ACT Academie?

Trainers die ACT belichamen

Onze trainers zijn psychologen met jarenlange praktijkervaring. In rollenspellen modelleren ze live hoe je kunt werken wanneer gesprekken vastlopen, emoties oplopen of verhalen blijven cirkelen. Er is ook aandacht voor de therapeutische houding zelf: hoe herken je fusie of vermijding bij jezelf als hulpverlener, en hoe werk je daarmee?

„Straalt rust uit, een actieve luisteraar, inspirerend. Je voelt je in veilige handen — een mooie mix van deskundigheid en menselijkheid.” — deelnemer

Ervaringsgericht én praktijkgericht

De opleiding bestaat niet uit passief luisteren. Je oefent, ervaart, reflecteert en vertaalt ACT voortdurend naar concrete casussen uit je eigen praktijk.

ACT van binnenuit leren

Je doorloopt zelf een ACT-proces en leert ACT niet alleen uitleggen, maar ook belichamen. Veel deelnemers ervaren de opleiding daardoor niet alleen als professioneel waardevol, maar ook als persoonlijk verrijkend.

Rijk opleidingsmateriaal

Fysieke deelnemers ontvangen 2 uitgebreide opleidingsmappen in kleur. Online deelnemers krijgen dit digitaal. Aangevuld met audio-oefeningen, metaforen en werkbladen — direct inzetbaar.

Geaccrediteerd

De ACT-basisopleiding van ACT Academie is erkend door BVP en VVGT.

Verbindend

De veilige, gezellige context zorgt vaak voor onverwacht diepe verbinding. Deelnemers houden er regelmatig langdurige contacten en intervisiegroepen aan over.

Waarom deze opleiding waardevol is voor je organisatie

Deze ACT-basisopleiding versterkt professionals in evidence-based, transdiagnostisch en procesgericht werken. Deelnemers leren niet alleen losse technieken, maar ontwikkelen een samenhangend kader om vastgelopen processen sneller te herkennen en bespreekbaar te maken.

Voor je organisatie betekent dit:

- meer houvast bij complexe of chronische problematieken
- meer procesgericht werken, over diagnoses en doelgroepen heen
- meer aandacht voor waarden, veerkracht en psychologische flexibiliteit
- concreet materiaal dat meteen inzetbaar is in de praktijk
- een model dat bruikbaar is binnen individuele begeleiding, groepswork, teamwerking, preventie en herstelgericht werken

ACT kan opnieuw elan brengen in vastgelopen begeleidingen — niet door snelle oplossingen te beloven, maar door anders te leren kijken naar lijden, vermijding, controle en gedragsverandering. Ook voor de professionals zelf is dat belangrijk: ACT helpt om niet mee vast te lopen in complexiteit, machteloosheid of de druk om alles te moeten oplossen, en versterkt zo de professionele veerkracht van je medewerkers.

In-huis bij jouw organisatie

ACT Academie verzorgt ook in-huis ACT-opleidingen op maat — voor teams in CGG's, ziekenhuizen, groepspraktijken, scholen en andere organisaties. Dezelfde inhoud en kwaliteit als de open opleiding, maar volledig afgestemd op jullie doelgroep, context en agenda. Een gedeelde ACT-taal binnen één team of dienst werkt vaak extra versterkend.

Interesse? Contacteer ons vrijblijvend via info@act-academie.be of 0468/34.54.92 — we bekijken samen wat past.

Praktisch

De ACT-basisopleiding gaat meerdere keren per jaar door:

- Regio Gent — Oude Abdij van Drongen
- Regio Antwerpen — Ranst of Deurne
- Online — via Zoom
- Of een combinatie van online en opleidingsdagen op locatie

De inhoud van de online en live opleidingen is dezelfde. Je kiest vooral op basis van je eigen voorkeur — face-to-face of online — en op basis van praktische schikkingen, reistijd en budget. Bij online opleidingen worden geen logistieke kosten doorgerekend, waardoor de prijs van een online editie duidelijk lager ligt dan die van een opleiding op locatie.

De opleiding is geaccrediteerd door BVP en VVGT. De concrete accreditatie-informatie kan per editie verschillen en vind je telkens op de website.

De actuele data, locaties, prijzen en inschrijvingen vind je op:

www.act-academie.be

Twijfel je of de opleiding bij jou past? Neem gerust contact op via info@act-academie.be of 0468/34.54.92.

ACT Academie · Massenhovensesteenweg 95, 2520 Ranst · 0468/34.54.92 · info@act-academie.be · www.act-academie.be

Foto's in onze communicatie worden gebruikt met toestemming en tonen opleidingscontexten, geen cliëntsituaties.