



## **ACT in Actie**

Hortensiastraat 22  
6301 WX Valkenburg aan de Geul  
Rekeningnummer: NL36RABO0171200721  
KvK nummer: 54589800  
BTW nummer: NL159357792B01

# **Introductieworkshop Acceptance and Commitment Therapy**

### **Omschrijving:**

Tijdens deze introductieworkshop zal de cursist kennis maken met ACT; Acceptance and Commitment Therapy. Er zal worden gestart met een theoretisch kader; waarbij er wordt stilgestaan bij RFT als theoretisch fundament en ACT als klinische interventie. Tevens zal er aandacht worden besteed aan de wetenschappelijke evidentie. Vervolgens de verschillende ACT-componenten aan bod komen; creatieve hopeloosheid, acceptatie, defusie, zelf als context, hier en nu, waarden, toegewijd handelen en psychologische flexibiliteit. Naast een theoretische uitleg, zal er ook ervaringsgericht worden gewerkt; de cursist zal zelf een aantal ACT-oefeningen uitvoeren. Daarnaast zal er middels video-illustratie, alsook rollenspellen worden geoefend met het toepassen van de verschillende ACT-interventies. De workshop is als volgt opgebouwd:

### **Programma:**

*09.30 - 13.00*

- *Introductie Relational Frame Theory, Acceptance and Commitment Therapy & Evidentie*
- *Creatieve Hopeloosheid*
- *Acceptatie (Video & Rollenspel)*
- *Defusie*
- *Zelf als Context*

*13.00 - 14.00*

- *Lunchpauze*

*14.00 - 17.30*

- *Hier en Nu*
- *Waarden (Video & Rollenspel)*
- *Toegewijd Handelen*
- *Psychologische Flexibiliteit*
- *Afronding*

### **Tijdsbesteding:**

*Contacturen: 7 uur*

*Zelfstudie-uren: 3 uur*

**Leerdoelen:**

1. Kennismaking met theoretisch fundament van ACT.
2. Op de hoogte zijn van de up-to-date wetenschappelijke ondersteuning van ACT.
3. Theoretische kennis opdoen betreffende de zes verschillende ACT-processen (acceptatie, defusie, zelf als context, hier en nu, waarden & toegewijd handelen).
4. Experiëntiële kennismaking met de zes verschillende ACT-processen, door verschillende ACT-oefeningen zelf uit te voeren en te ervaren (leren door ervaren).
5. ACT-technieken kunnen toepassen in de klinische praktijk.

**Doelgroep:**

Klinisch-psychologen, Psychotherapeuten, GZ-psychologen, Psychologen, Gedragwetenschappers, Psychiaters, POH-GGZ, Verpleegkundig Specialisten, SPV-ers en andere professionals in de GGZ die zich verder willen bekwamen in de derde generatie gedragstherapie ACT.

**Toelatingsvereisten:**

Minimaal afgeronde HBO-studie in (geestelijke) gezondheidswetenschappen; met een basiskennis in gedragstherapie. Aanbevolen wordt afgeronde universitaire studie in (geestelijke) gezondheidswetenschappen. De cursus heeft HBO+ / academisch niveau.

**Literatuur:**

Batink et al., (accepted). Acceptance and Commitment Therapy: Achtergrond, Kennismaking & Evidentie (pp 1 t/m 10).

Luoma et al (2008). Leer ACT! Vaardigheden voor therapeuten. De zes kernprocessen van ACT en hun gemeenschappelijke doel (pp 25- 48). Bohn Stafleu van Loghum, Houten.

Batink et al. (2015). Nieuwe generatie gedragstherapie, nieuwe generatie meetinstrumenten. Tijdschrift voor psychiatrie, 57, 739-748.

A-tjak et al. (2015). A meta-analysis of the Efficacy of Acceptance and Commitment Therapy for Clinically Relevant Mental and Physical Problems. Psychotherapy and Psychosomatics, 84, pp 30-36.

**Certificaat:**

U ontvangt een certificaat van deelname bij het met goed gevolg hebben doorlopen van deze introductieworkshop.

**Docent:**

Tim Batink, PhD  
GZ-psycholoog, Registerpsycholoog NIP, Cognitief Gedragstherapeut VGct, Senior-schematherapeut & ACT-supervisor.  
Assistant Professor, Open Universiteit – Levensloopsychologie.