



ACT opleiding voor hulpverleners

Acceptance & Commitment Therapy

"ACT, een model om om te gaan met al het-lichamelijk en psychisch-lijden dat je dagelijks tegenkomt"

Korte & praktische opleidingsdag voor hulpverleners die willen kennismaken met het ACT-model

Wat is ACT?

ACT is een afkorting voor Acceptance and Commitment Therapy en is een nieuwe therapievorm binnen de gedragstherapie (derde generatie gedragstherapie).

Het is een wetenschappelijk, EBM, behandelingsmodel.

Voor psychische klachten, zoals stress, burn-out, depressieve klachten, CVS/Fybromyalgie.

ACT heeft veel te bieden op het vlak van het werken rond waarden (wat wil ik nu eigenlijk in mijn leven?) en gedragsverandering in die richting.

Er wordt gewerkt met metaforen en ervaringsgerichte oefeningen die je leren in het hier en nu te leven, bewust te zijn van je innerlijke gedachten- en gevoelswereld en daar niet op een ongezonde manier door opgeslorpt te worden.

Wat je concreet leert :

- Vertrekkend vanuit de drie belangrijke uitgangspunten van ACT
- Overlopen van de hexaflex
- Experiëntiële oefeningen om kennis te maken met de 6 kernprocessen van ACT
- Beknopt overzicht van hoe een ACT-therapie er kan uitzien

De trainer

Sara Bosman is klinisch psychologe CGT, oprichter van de ACT-academie.

PRAKTISCH

Wanneer

Donderdag 28 mei , 10 u tot 17 u

Waar

in het JOC te Mortsel,Lusthovenlaan10,

Prijs

120 euro (broodjes en drank zijn voorzien)

Inschrijving

via inschrijvingen@doctors4doctors.be

Met vermelding ACT donderdag 28 mei

alle praktische info en programma ontvang je nadien in je mailbox!