

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) | najaar 2025

Acceptatie, bereidheid en mindfulness

 Driedaagse cursus | startdatum dinsdag 11 november 2025

Programma en data

De cursus Acceptance and Commitment Therapy bestaat uit drie interactieve lesdagen van 9:30 tot 16:00 uur.

- > Editie voorjaar 2025: Dinsdagen 3 en 17 juni en 1 juli 2025
- > Editie najaar 2025: Dinsdagen 11 en 25 november en 9 december 2025

Onderstaand vind je het programma per dag.

Dag 1: Het Hoofd | Creatieve Hulpeloosheid

- > Hoe onderzoek je samen vermijding en controle?
- > Het herkennen van defusie in gedachten en zelfbeelden
- > Je kijkt samen naar de effecten van het gedrag op lange en korte termijn
- > Gewoonten en regels
- > Pijn versus lijden

Dag 2: Het Lijf | Bereidheid als Vaardigheid

- > Aan de slag met acceptatie ne bereidheid vergroten
- > Hoe vergroot je de activiteit tot het opzoeken van lastige dingen?
- > Fysieke en mentale focus op het hier en nu
- > Het belang van de inzet van mindfulness

Dag 3: Het Hart | Zelfcompassie en Waarden

- > Hoe je samen onderzoekt en werkt aan zelfcompassie
- > het belang van handelen vanuit het hart
- > Waarom is falen belangrijk voor het proces?
- > Waarden als richtingaanwijzer

* Programma is onder voorbehoud

