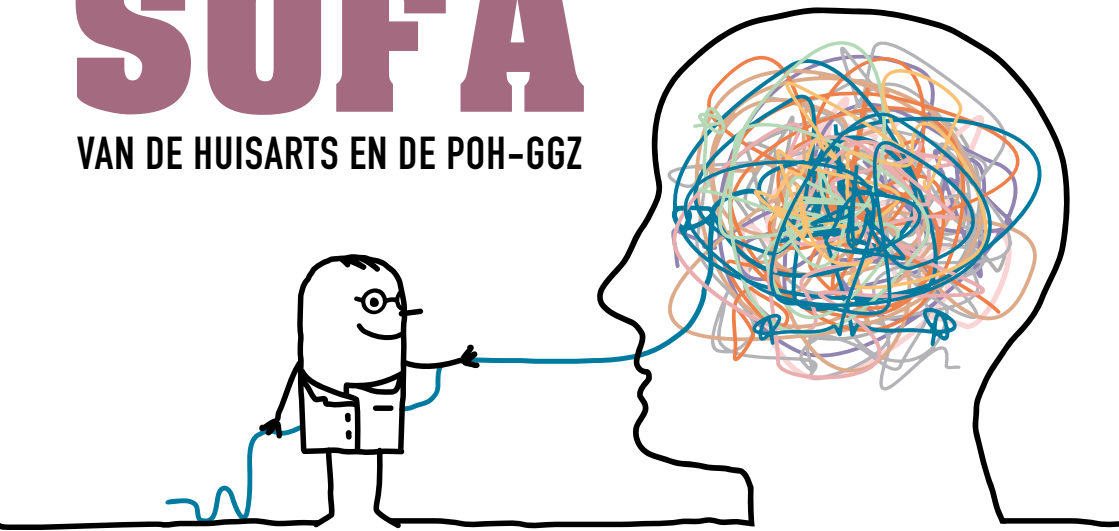


OP DE SOFA

VAN DE HUISARTS EN DE POH-GGZ



Acceptance en Commitment Therapie (ACT) Geen pillen maar focus op gedragsverandering

Vrijdag 31 maart 2023 AFAS Experience Center, Leusden

Accreditatie wordt aangevraagd voor 5 uur bij KNMG Cluster 1 en bij de Landelijke Vereniging POH-GGZ

U KUNT ZICH AANMELDEN OP WWW.MARKTWO.NL

Beste collega,

Voor heel wat klachten waarvoor mensen naar de huisarts gaan bestaat geen afdoende medische behandeling. Die klachten hebben te maken met leefstijl en je behandelt ze niet met pillen maar met een gedragsverandering.

Dat is echter gemakkelijker gezegd dan gedaan. Gedragsverandering is vaak moeilijk omdat lastige gevoelens en gedachten in de weg gaan zitten als we onze vertrouwde routines moeten wijzigen.

De focus van patiënten op klachten en symptomen zorgt voor toenemende druk op de huisartsenpraktijk. Maar mensen meekrijgen van een medische insteek naar een leefstijloplanning vraagt tijd en creativiteit.

Acceptance en Commitment Therapie (ACT) biedt handvatten voor de interactie met patiënten en het welzijn van de huisarts en de POH-GGZ.

We staan tijdens deze studiedag stil bij hoe mensen vastzitten in onwerkzame gedragspatronen en wat er voor nodig is om hen in beweging te krijgen. Deze dag is een mix van theorie en praktijk, kaders en handvatten met aandacht voor cliënten én voor professionals.

De programmacommissie

Docenten

De ACT studiedag wordt verzorgd door Lieve Bruyninx en Jacqueline A-Tjak

Lieve's werk typeert zich door betrokkenheid, precisie en humor. Haar specifieke expertise ligt in het experiëntieel werken met ACT, het gebruik van metaforen en het creëren van een veilige therapeutische relatie. Lieve is afgestudeerd als psycholoog aan de Universiteit van Gent in 1997. Ze is gedragstherapeut en peer reviewed ACT trainer. In haar bedrijf Factor Psy geeft ze leertherapie, supervisie en trainingen aan zorgverleners over ACT, RFT en gedragstherapie. Het doel is altijd het ontwikkelen van duurzame vaardigheden én meer welzijn voor de zorgverlener.

Jacqueline werkt met gedragstherapie sinds 1987. Sinds 2003 heeft ze zich verdiept in ACT.

Als therapeut en mens merkt ze de meerwaarde van die toevoeging dagelijks. Evidence based werken vindt ze van groot belang en dit heeft haar ertoe aangezet om effectonderzoek te doen naar ACT en CGT. In 2020 is ze op ACT bij depressie gepromoveerd aan de UvA. Ze werkt bij Skills als klinisch psychologe en geeft ACT trainingen in haar eigen bedrijf ACT Cursus. Jacqueline is peer reviewed ACT trainer.

Programma

09.00 uur Aankomst en registratie

09.30 uur Naar de zaal

09.45 uur **Blok 1 Introductie: de kaders van ACT**

Je leert wat de kaders zijn van ACT, wat het betekent als we in ACT zeggen: "we zitten in hetzelfde schuitje". Je leert je eigen ervaringen te gebruiken als kennisbron; wat met bereidheid bedoeld wordt in ACT en wat het niet is; wat het probleem is met het medisch model in de psychologie; hoe een problem solving mind soms in de weg kan zitten en wat de zes componenten in ACT zijn; wat psychologische flexibiliteit is en wat het verschil is tussen procesgericht en interventiegericht werken.

11.00 uur **Pauze**

11.20 uur **Blok 2 Introductie: 6 componenten in ACT**

Je leert wat bedoeld wordt met de uitdrukking 'creatieve hopeloosheid', hoe dit aansluit bij leren accepteren en een aantal ACT-metaforen en oefeningen.

12.35 uur **Lunch**

13.20 uur **Blok 3 Werken in het hier en nu**

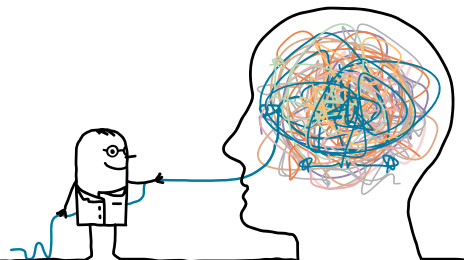
Je leert hoe je je aandacht kunt brengen van je denken naar je ervaring en hoe dit je helpt om goed aan te sluiten bij je patiënt.

14.35 uur **Pauze**

15.00 uur **Blok 4 Zelfzorg**

Je leert wat zelfzorg zo ingewikkeld maakt en hoe je jezelf daarbij in de weg zit; je leert ook bewuster afwegingen te maken en je zet een eerste kleine stap richting meer zelfzorg.

16.15 uur Einde programma, napraten en een drankje



Algemene informatie

DATUM

Vrijdag 31 maart 2023

LOCATIE

AFAS Experience Center, Leusden

DOELGROEP

Huisartsen, waarnemend huisartsen en praktijkondersteuners GGZ.

ACCREDITATIE

Er wordt accreditatie aangevraagd voor 5 uur bij KNMG Cluster 1 en bij de Landelijke Vereniging POH-GGZ.

AANMELDEN

Inschrijven kan op www.marktwo.nl

KOSTEN

De kosten voor deelname aan deze studiedag bedragen €255,-. Dit bedrag is inclusief consumpties, lunch, certificaat en cursusmateriaal. Mark Two Academy is als geregistreerde instelling voor Kort Beroepsonderwijs (CRKBO) vrijgesteld van BTW.

ANNULEREN

Tot 4 weken voor de cursusdatum kun je annuleren. Wij brengen dan €50,- annuleringskosten in rekening. Daarna ben je het volledige cursusbedrag verschuldigd. Natuurlijk kan een collega altijd jouw plaats innemen. Neem daarvoor contact op met het secretariaat. Je kunt dan mailen naar info@marktwo.nl.

MEER INFORMATIE

Cursussecretariaat Mark Two Academy
Postbus 358 | 3830 AK Leusden
Tel. 033 4345730 | E-mail: info@marktwo.nl

MarkTwo  Academy

