

Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

3 Dagen

Ook in de Virtual Classroom beschikbaar

Werk je als coach, begeleider of trainer en wil je Acceptance and Commitment Therapy (ACT) kunnen inzetten bij het begeleiden van anderen? Wil je weten hoe je met behulp van ACT belemmerende emoties en overtuigingen op effectieve wijze kunt omzetten in vitaal en waardevol handelen? De nieuwe methodiek ACT geeft je handvatten om in je begeleiding de veerkracht van mensen te vergroten en hen te leren concreet te handelen vanuit zelfacceptatie en persoonlijke waarden. In de training ACT leer je in 3 dagen wat ACT is, hoe je het voor jezelf kunt inzetten én hoe de kracht van ACT werkt voor anderen.

Kenmerken

Studieduur: 3 dagen

Investering: € 1.595

Aantal locaties: 9



Resultaat

- ✓ Je kent de principes van ACT
- ✓ Je bent in staat de ACT-methodiek effectief in te zetten
- ✓ Je hebt inzicht in wat werkelijk belangrijk voor jou is
- ✓ Je leert waardengericht begeleiden
- ✓ Je kunt mindfulness technieken toepassen en maakt hierdoor bewustere keuzes en handelt effectiever
- ✓ Je kunt flexibel omgaan met belemmerende gedachten en emoties
- ✓ Je vergroot de mentale weerbaarheid van je cliënten/deelnemers
- ✓ Je hebt concrete handvatten om de ACT-methodiek over te brengen op anderen



Doelgroep

Deze training is geschikt voor iedereen die professioneel mensen begeleidt en zich wil bekwamen in de ACT methodiek.

Vooropleiding

ICM stelt geen eisen aan je vooropleiding. HBO werk- en denkniveau is wenselijk.

Vervoltrainingen

Positieve psychologie
Oplossingsgericht coachen
Loopbaancoaching in 4 maanden



Studiewijze

Ons doel is je zo goed mogelijk voor te bereiden op de stap die je gaat maken in de praktijk, daarom kiezen wij voor de volgende, gedegen aanpak.

Online intake | Voorafgaand aan de training vindt een online intake plaats. Hierin breng je je persoonlijke leerdoelen in kaart, voor jezelf én voor de trainer. Deze leerdoelen staan centraal tijdens de bijeenkomsten.

Online leeromgeving | Een rijke online leeromgeving ondersteunt je in het leerproces. Je vindt op deze leeromgeving onder meer enkele video's waarmee je alvast kennismaakt met de belangrijkste thema's. Hierdoor start je optimaal voorbereid aan de training. Na de training houd je onbeperkt toegang tot al het online materiaal ter verdieping en naslagwerk.

Praktijkgerichte bijeenkomsten | Onder leiding van een zeer ervaren trainer oefen je heel gericht met de ACT-technieken. Door eigen cases in te brengen en diverse opdrachten te doen sla je een brug tussen de theorie en je eigen situatie.

Maximale groepsgrootte | De maximale groepsgrootte van 12 deelnemers draagt bij aan een veilige sfeer en biedt veel ruimte om ervaringen uit te wisselen.

Persoonlijk actieplan | Aan het einde van de training stel je een persoonlijk actieplan op dat je helpt het geleerde in je praktijk toe te passen.

ICM-certificaat | Heb je de gehele training gevolgd, dan ontvang je het ICM-certificaat.



Programma

- De principes van ACT
- Relational Frame Theory (RFT) als basistheorie
- De zes zuilen van ACT
- Zelf ervaren hoe ACT werkt
- Kracht en valkuilen van ACT
- Diverse toepassingsmogelijkheden van ACT
- Begeleiden van mensen met de ACT-methodiek
- Aandacht voor uitzonderingen en bijzondere situaties
- Praktijksituaties en -voorbeelden
- Persoonlijk actieplan



Voor de zevende keer verkozen tot
Beste Opleider van Nederland

Duur, data en plaatsen

De training is van 9.30 tot 17.00 uur en omvat 3 bijeenkomsten. Tevens is deze training volledig online te volgen via de Virtual Classroom. De training wordt verzorgd in Amsterdam, Arnhem, Breda, Eindhoven, Groningen, Online Virtual Classroom, Rotterdam, Utrecht en Zwolle.

Training: di 4 jul – di 18 jul – di 8 aug 2023

Training: wo 13 sep – wo 27 sep – wo 11 okt 2023

Training: di 7 nov – di 21 nov – di 5 dec 2023

Training: wo 13 mrt – wo 27 mrt – wo 10 apr 2024

Training: di 7 mei – di 21 mei – di 4 jun 2024

Investing

De investering bedraagt € 1.595.

Dit bedrag is excl. € 47,50 per dag voor het dagarrangement of € 17,50 per avond voor het avondarrangement. Voor online bijeenkomsten rekenen we geen arrangementskosten. Alle prijzen zijn onder voorbehoud, bekijk de website voor actuele informatie.

De totale investering is excl. btw. Vrijstelling van btw is mogelijk. Zie voor meer informatie www.icm.nl/btw.

Pakketvoordeel

ICM biedt je de mogelijkheid om de ICM Coachingsopleiding en de training Acceptance and Commitment Therapy (ACT) in één pakket te behalen. Als je je voor beide cursussen als pakket inschrijft, heb je een voordeel van € 200 (bij de training ACT) ten opzichte van twee afzonderlijke inschrijvingen. Je start met de ICM Coachingsopleiding en daarna volg je de training ACT.

Advies & inschrijving

Bekijk de meest actuele data en informatie op onze website.

 Persoonlijk studieadvies 030 – 29 19 888

 Offerte aanvragen of inschrijven www.icm.nl/act

Deze training biedt ICM ook In Company aan (www.icm.nl/maatwerk).



Ontdek hoe je in je begeleiding de veerkracht van mensen vergroot en hen leert concreet te handelen vanuit zelfacceptatie en persoonlijke waarden.