



### **Workshop Acceptatie en Commitment Training (ACT).**

Deze workshop is een kennismaking met ACT. Naast informatie over de theoretische achtergrond van ACT worden voorbeelden gegeven en korte oefeningen gedaan om de vertaling naar de praktijk te maken.

Naast zichtbaar gedrag in de buitenwereld hebben mensen een binnenwereld waar allerlei processen en onzichtbaar gedrag zich afspelen. Als mensen deze innerlijke ervaringen als negatief ervaren hebben ze de neiging om die te gaan bestrijden. Het nadeel daarvan is dat ze door die strijd vaak niet de dingen doen die ze zouden willen doen (b.v. uitstelgedrag) of juist dingen doen die ze niet zou willen doen (b.v. uit hun slof schieten). Dit leidt tot meer negatieve emoties en gedachten en kan een negatieve spiraal worden. Inzicht in de werking van innerlijke processen kan je helpen om handiger met innerlijke ervaringen om te gaan en meer controle te krijgen over gedrag. Dat maakt de kans groter dat je keuzes gaat maken die passen bij dat wat jij belangrijk vindt en bij wie jij wilt zijn als persoon. Dit kan je gebruiken bij de begeleiding van kinderen en ouders, in je rol als hulpverlener of leerkracht. Ook is het bruikbaar voor jezelf in de omgang met jezelf en anderen.

Acceptatie en Commitment Therapie (ACT) is een vorm van therapie binnen de stroming van de Cognitieve Gedrags Therapie. De functioneel contextualisme, Relational Frame Theory en evolutietheorie vormen de basis. Uitgangspunt is dat conditioneringsprocessen en aangeboren en aangeleerde vecht/vlucht responsen op onaangename ervaringen de bron zijn van psychisch lijden en innerlijke worsteling van mensen. Binnen ACT zijn er verschillende technieken ontwikkeld om deze worsteling te doorbreken.

#### *Docent:*

Maaïke Steeman is Gezondheidszorgpsycholoog BIG en registerpsycholoog NIP en heeft een eigen praktijk in Utrecht ([www.act-psychologen.nl](http://www.act-psychologen.nl)). Zij geeft training en scholing op het gebied van ACT. Ze is schrijfster van de boeken: *Wonderlijke binnenwereld* en *Psychologische flexibiliteit in het onderwijs*. Ze werkt samen met Femke Klomp [www.femkeklomp.nl](http://www.femkeklomp.nl)  
Voor meer informatie: [www.maaïkesteeman.nl](http://www.maaïkesteeman.nl)