



Acceptatie en Commitment Training (ACT), door Maaike Steeman

Als de volgende vragen je nieuwsgierig maken dan is deze cursus iets voor jou:

Hoe kan je omgaan met intense emoties bij kinderen?

Hoe kan je kinderen helpen als je ziet dat hun gedachtegang ze in de weg zit?

Waarom is het soms zo lastig grip te krijgen op het gedrag van een kind (of van jezelf)?

Kinderen kunnen gedrag vertonen die bij jou negatieve emoties en gedachten oproepen, hoe ga je daar mee om?

Hoe kan je kinderen een basis meegeven die hen helpt om de uitdaging die het menselijk leven kan zijn het hoofd te bieden?

Als docent komt er veel op je af. Hoe blijf je doen wat belangrijk is voor jou, hoe blijf je bij jezelf?

'Ontspannen' hersenen staan het meest open voor leren, exploreren en contact maken, hoe kan jij de randvoorwaarden daar voor creëren?

Wat is ACT?

ACT is de praktische vertaling van kennis uit wetenschappelijk onderzoek op het gebied van conditionering, leertheorie, onderzoek naar denken en taal, mindfulness en evolutiebiologie. Er zijn twee belangrijke uitgangspunten die daar uit voortkomen.

- Allereerst zijn mensen automatisch geneigd om negatieve innerlijke ervaringen te vermijden. Door die vermindering creëren ze een worsteling met zichzelf en worden ze beperkt in hun leven.
- Ten tweede werken onze hersenen niet altijd op een handige manier, wat vooral op lange termijn problemen kan geven. Het is vaak lastig voor mensen om ongewenst/negatief automatisch gedrag te doorbreken. We nemen onze gedachten te letterlijk en onze waarneming wordt gekleurd door gedachten en ervaringen.

ACT is er op gericht deze patronen te doorbreken. Daardoor wordt ruimte gecreëerd voor de docent om gezond en optimaal te functioneren en voor het kind om zich optimaal te kunnen ontwikkelen. Er wordt veel gewerkt met metaforen en ervaringsoefeningen.

Doel:

In de cursus gaan we jouw 'psychologische flexibiliteit' trainen. Psychologische flexibiliteit is de vaardigheid dat je gedachten en emoties kan waarnemen en accepteren zonder er door meegesleept te worden of er mee te worstelen. Dan komt er ruimte vrij om je aandacht te richten op hoe jij waardengericht wil handelen in een bepaalde situatie. Je gedragsrepertoire wordt breder, flexibeler en bewuster. Door vorm te geven aan jouw voorbeeldfunctie als het gaat om het omgaan met gedachten en emoties en hoe je sturing geeft aan je gedrag, verhoog je ook de psychologische flexibiliteit bij de kinderen waar je contact mee maakt. Als de psychologische flexibiliteit bij het kind hoog is, dan is er ruimte voor leren, exploreren, concentreren en contact maken. Je leert herkennen wanneer dat hoog of laag is bij jezelf en bij het kind en wat je kan doen om dat te bevorderen.

Cursusopzet:

We staan stil bij de theoretische achtergrond van ACT, zodat je beter inzicht krijgt in de werking van de binnenwereld van de mens en dus ook van jezelf en kinderen. Hoe werken gedachten, gevoelens,

hoe komt gedrag tot stand? Verder gaan we vooral praktisch aan de slag met het aanleren van vaardigheden die gericht zijn op psychologische flexibiliteit. Je gaat nadenken over je eigen gedrag en de keuzes die je daarin kan maken. Hoe wil jij jouw docentschap vormgeven? Wat wil je de leerlingen meegeven? Er is ruimte voor het doornemen van voorbeelden uit de praktijk.

Studiebelasting:

Je krijgt een cursusboek met theorie en huiswerk opdrachten, hier heb je ongeveer 1 uur per bijeenkomst voor nodig (dus totaal 6 uur). Verder staan er optionele oefeningen in om de stof meer diepgang te geven en beter te laten beklijven. Hoe meer je bereid bent daar tijd en aandacht aan te besteden hoe meer effect de training zal hebben. We gaan er bij ACT van uit dat je daar je eigen afweging bij maakt. Het is een onderdeel van de training om af te wegen hoe bij jou de balans tussen volharding en flexibiliteit ligt en je bewust te worden van dat proces.

Docent:

Maaïke Steeman is Gezondheidszorgpsycholoog BIG en registerpsycholoog NIP en heeft een eigen praktijk in Utrecht (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
Voor meer informatie: www.maaikesteeman.nl

Wanneer:

6 bijeenkomsten van 2 uur.