

# Studiegids 2023-2024

## ACT & Leefstijl



# ACT als basis voor duurzame gedragsverandering: werken vanuit Het Gezondheid-Waardenmodel



## Inhoud cursus

In de 4-daagse training, die specifiek gericht is op het werken met eet- en leefstijlproblematiek, maak je uitgebreid kennis met ACT. ACT is een vorm van gedragstherapie, liever gezegd 'a way of life', die gericht is op het vergroten van psychologische flexibiliteit. Binnen ACT leer je te accepteren wat je niet kunt veranderen en je te richten op een waardevol leven waar je veel voldoening uit haalt. Wetenschappelijk onderzoek laat zien dat ACT succesvol is bij verschillende doelgroepen, zo ook bij eetproblematiek en het bevorderen van een gezonde leefstijl. Bij eetproblematiek spelen controle, motivatie en emotionele aspecten een rol. ACT richt zich op deze processen! Binnen de training doorloop je alle 6 de kernprocessen die binnen ACT centraal staan. Omdat je ACT het beste leert door zelf te ervaren zullen we elk proces steeds kort zelf ervaren aan de hand van oefeningen. Daarna zullen we direct de vertaalslag maken naar de problematiek van jullie cliënten en hoe je ACT vervolgens in de praktijk zelf kunt gaan toepassen. Hiervoor krijg je oefeningen en materiaal aangereikt die je direct kunt inzetten in de praktijk. Aan de hand van theorie, oefeningen/rollenspellen en praktijkvoorbeelden, oefen je de vaardigheden die nodig zijn om daadwerkelijk gedragsverandering te bereiken.

## Voor wie?

Deze bijscholing op HBO werk- denkniveau is voor iedere professional die werkzaam is op het gebied van zorg en leefstijl o.a. diëtisten, leefstijlcoaches, fysiotherapeuten en POH'ers. Er zijn verder geen specifieke vooropleidingseisen.

## Wat in de 4 daagse opleiding aan bod komt:

Dag 1:

- korte achtergrond ACT
- creatieve hulpeloosheid: controle als probleem, beloning en straf
- werken met de Matrix
- verhelderen van persoonlijke waarden en doelen (toegeweide actie)

Dag 2:

- bespreken thuisopdrachten
- cognitieve fusie en defusie ervaren en toepassen bij je cliënten
- acceptatie als alternatief voor controle
- zelf en identiteit
- oefenen met de matrix

Dag 3:

- mindfulness
- je cliënt nieuwe gewoonten/routines leren ontwikkelen.
- werken met doelen en concrete tips voor de praktijk

Dag 4: ACT in praktijk

- casuïstiekopdracht en feedback
- afsluiting



ACT EN LEEFSTIJL

## Vierdaagse training 2023:

Locatie:

Tijden: 09:30 – 17:00

Kosten: 1350 euro. Dit is inclusief materiaal, reader, koffie/thee en fruit

Na deelname ontvang je een certificaat voor bewijs van deelname. Tijdens de training zijn er vier toetsmomenten.

*Voor deze training is er geen vrijstellingsbeleid betreffende onderdelen van de module*

De opleiding is geaccrediteerd bij ADAP en KABIZ zie [www.eten-is-gedrag.nl](http://www.eten-is-gedrag.nl) voor het aantal studiepunten.

Uren zelfstudie: 85 uren

## Wat levert de training je op en welke doelstellingen zijn er?

Na afloop van de training ben je in staat om

- je consulten meer Impact te geven. Je laat cliënten ervaren dat oude gedragspatronen niet werken, zodat je ze vervolgens kunt leren, hoe ze op een positieve manier anders met leefstijl om kunnen gaan.
- cliënten te leren hoe zij zelf met tegenslagen en uitdagingen om kunnen gaan. Hierdoor blijven zij ook op moeilijke momenten gemotiveerd om het nieuwe gedrag vol te houden.

Je krijgt bovendien een krachtig ACT werkinstrument aangereikt (uniek in deze ACT opleiding!) en leert hiermee werken zodat je het bij elke cliënt kunt inzetten.

Als professional leer je om meer bewust te zijn van wat je doet, waardoor je beter de controle los kunt laten, sterker in je werk staat en meer resultaat boekt. Dit wordt zichtbaar voor jezelf, je cliënten en de omgeving!

Dr. Heidi Stiegelis is psycholoog en heeft een eigen eerstelijns praktijk. Hier behandelt zij mensen met uiteenlopende psychische problemen zoals angsten, depressie, burnout, relatieproblemen en stress- en eetstoornissen, waaronder obesitas. Daarnaast heeft zij een opleidingsinstituut en verzorgt zij alle opleidingen binnen ACT en Leefstijl. Haar ervaring omspant een periode van 27 jaar. Zij volgde diverse opleidingen, met name binnen de gedragstherapie.

**Zelf aan te schaffen literatuur:** Russ Harris – 'Acceptatie en Commitmenttherapie in de praktijk' te verkrijgen bij [www.bol.com](http://www.bol.com) 35 euro.

**Voor aanmelding training: [www.eten-is-gedrag.nl](http://www.eten-is-gedrag.nl)**

## Studiegids *MODULE 1 ACT als basis voor duurzame gedragsverandering: werken vanuit het Gezondheid-Waardenmodel*

Naam cursusonderdeel	Inhoudsbeschrijving	Datum en Lestijden	Leerdoelen	Werkvormen	Naam docent
<b>Module: Basistraining ACT</b>					
Dag 1 ACT basisopleiding	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kennismaking en persoonlijke doelen delen</li> <li>- Theoretische achtergrond ACT en het Gezondheid-Waardenmodel (vier punten)</li> <li>- Cursisten leren dat controle willen hebben een probleem kan zijn om te veranderen. Ze leren om cliënten inzicht te geven in werkbaar en niet-werkbaar gedrag.</li> <li>- Kennismaking Matrix = <b>introductie 6 ACT kernprocessen</b>)</li> <li>- Verhelderen van persoonlijke waarden (<b>Kernproces 1</b>) en waarden koppelen aan je rol als professional door te werken op basis van</li> </ul>	Wisselende data Tijden 09:30 – 17:00	Cursist: <ul style="list-style-type: none"> <li>- weet de 6 kernprocessen te benoemen</li> <li>- kan de vier kernpunten van het Gezondheid-Waardenmodel benoemen</li> <li>- werkt op basis van gelijkwaardigheid en oordeelt daarbij niet over het gedrag en/of de innerlijke ervaringen van de cliënten</li> <li>- heeft kennis over gedragsverandering en weet een aantal concrete punten te benoemen waarom leefstijlverandering zo lastig is</li> <li>- is in staat om cliënten te laten ervaren dat oude gedragspatronen niet werken, zodat ze cliënten vervolgens kunnen leren, hoe ze (op een</li> </ul>	College  Interactieve bespreking  Schriftelijke Toetsing literatuur  Uitvoeren van opdrachten  Rollenspellen	Dr. H.E. Stiegelis

	gelijkwaardigheid en nieuwsgierig zonder te oordelen		positieve manier) anders met eten om kunnen gaan.		
Dag 2: ACT basisopleiding	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bespreken thuisopdrachten plus toetsingsoefening leesstof</li> <li>- Acceptatie als alternatief voor controle (<b>Kernproces 2</b>)</li> <li>- Oefenen met acceptatie</li> <li>- Waarden toepassen in de praktijk en verschil ervaren tussen persoonlijke waarden en doelen (Toegewijd handelen = <b>Kernproces 3</b>)</li> <li>- Oefenen met waarden en doelen (je cliënt nieuwe routines aanleren)</li> </ul>	Wisselende data Tijden 09:30 – 17:00	<p>Cursist:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- weet de 6 kernprocessen te benoemen en kan binnen kernproces 1, 2 en 3 (Waarden, Acceptatie en Toegewijd handelen de basisbeginselen in de praktijk toepassen</li> <li>- beheerst de (wetenschappelijke onderbouwde) literatuur die wordt aangeboden vóór en tijdens de training door op de toets van dag 2 een voldoende te hebben gehaald voor de opgaven</li> </ul>	<p>Toetsing literatuur en op basis van uitgevoerde opdrachten tussentijds (individueel schriftelijk)</p> <p>Lezing/ college</p> <p>Interactieve discussie</p> <p>Geluidsfragmenten</p> <p>Spelvorm (quiz)</p> <p>Rollenspel</p>	Dr. H.E.Stiegelis
Dag 3: basisopleiding ACT	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Toetsing van huiswerkopdrachten en leesstof en nabespreking</li> <li>- Defusie, leren omgaan met negatieve gedachten (<b>Kernproces 4</b>)</li> <li>- Oefenen met defusie</li> <li>- Introductie mindfulness (<b>Kernproces 5</b>)</li> <li>- Mindfulness oefenen in groepjes</li> </ul>	Wisselende data Start 09:30 – 17:00	<p>Cursist:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Heeft de toets die n.a.v. de bestudeerde stof thuis boek plus reader) met een voldoende afgerond</li> <li>- Kent de inhoud van de theorie van defusie en Mindfulness (Kernproces 4 en 5) en kan de beginselen van deze processen toepassen. Heeft hiermee in de opleiding geoefend</li> </ul>	<p>Toetsing literatuur (individueel en schriftelijk)</p> <p>College/lezing</p> <p>Spelvormen met kaartjes</p> <p>Geluidsfragmenten</p>	Dr. H.E. Stiegelis

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Oefenen basisvaardigheden vanuit het gezondheid-waardenmodel</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Heeft geoefend met de basisvaardigheden die nodig zijn om ACT consistent te werken in de praktijk (vanuit het gezondheid-waardenmodel)</li> </ul>	<p>Interactieve discussie</p> <p>Rollenspellen</p> <p>Opdrachten</p>	
Dag 4: Basisopleiding ACT	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Theorie uitleggen 'Zelf als context' plus oefenen (<b>Kernproces 6</b>)</li> <li>- werken in de praktijk: processen toepassen die nodig zijn om ACT consistent te werken in de praktijk</li> <li>- casuïstiekopdrachten uitvoeren (casuïstiek uit de praktijk). Op basis van literatuur en alle geleerde stof dient de cursist een casus uit te werken in een rollenspel</li> </ul>	<p>Wisselende data</p> <p>Start 09:30 – 17:00</p>	<p>De cursist:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Beheerst de theorie over kernproces 6 en kan hier oefeningen bij bedenken</li> <li>- Weet niet alleen de 6 kernprocessen te benoemen maar kan ze allemaal in basisbeginsel in de praktijk toepassen</li> <li>- Heeft een voldoende gehaald voor de toets van de te bestuderen literatuur</li> <li>- Heeft één of meerdere kernprocessen toegepast in een rollenspel en hierover een verslag gemaakt naast het reflectieverslag</li> <li>- Heeft de cursusreader gericht op eet- problematiek en leefstijl bestudeerd</li> <li>- Beheerst de theorie over ACT en weet wanneer een handeling wel of niet consistent is aan de theorie</li> <li>- Kan de vier kernpunten van het Gezondheid</li> </ul>	<p>Toetsing literatuur (individueel schriftelijk)</p> <p>Plenaire rollenspellen</p> <p>College</p> <p>Interactieve discussievorm</p> <p>Reflectieverslag</p>	Dr. H.E. Stiegelis



			Waardenmodel benoemen en werkt vanuit deze visie door te begeleiden in plaats van op te lossen en te richten op mentale flexibiliteit als uitkomstmaat voor gedragsverandering		
--	--	--	--	--	--

# Acceptance and Commitment Therapy in de praktijk: verdieping met de Matrix



## Inhoud cursus

In de tweedaagse leer je te werken met de ACT Matrix. De matrix brengt de zes kernprocessen van ACT tot een samenhangend geheel. Op een simpele en toegankelijke manier kun je mentale flexibiliteit vergroten bij cliënten die moeilijk te motiveren zijn en kun je zelf hardnekkige gedragspatronen doorbreken. Dit leer je aan de hand van een protocol dat uit vier sessie bestaat. Voor elke sessie wordt de theorie uitgelegd en oefen je de inhoud met elkaar tijdens de opleidingsdagen.

## Voor wie?

Deze bijscholing op HBO werk- denkniveau is voor iedere professional die werkzaam is op het gebied van zorg en leefstijl o.a. diëtisten, leefstijlcoaches, fysiotherapeuten en POH'ers. Er zijn verder geen specifieke vooropleidingseisen.

## Wat in de opleiding aan bod komt:

Dag 1:

- Uitleg basisprotocol theorie
- Het perspectief van de Matrix uitleggen
- Begrijpen dat controlepogingen ook effectief kunnen zijn
- Oefenen met een eigen Matrix plenair en in groepjes

Dag 2:

- Bespreken thuisopdracht
- Uitleg theorie
- Oefenen met zintuigelijk ervaren versus mentaal ervaren
- Verbal aikido spelen
- Oefenen met casuïstiek plenair en in groepjes

Locatie:

Tijden: 09:30 – 17:00

Kosten: 697 euro. Dit is inclusief materiaal, reader, koffie/thee en fruit

Na deelname ontvang je een certificaat voor bewijs van deelname. Tijdens de training zijn er twee toets-momenten.

*Voor deze training is er geen vrijstellings-beleid betreffende onderdelen van de module*

De opleiding is geaccrediteerd bij ADAP en KABIZ zie [www.eten-is-gedrag.nl](http://www.eten-is-gedrag.nl) voor het aantal studiepunten.

Uren zelfstudie: 12,4 uren

## Wat levert de training op?

In de tweedaagse verdieping, krijg je een basisprotocol aangereikt om te werken met de Matrix.

De matrix is ervaringsgericht en biedt je een breed perspectief op gedrag en het verschil tussen mentaal en zintuigelijk ervaren. In de training worden 4 stappen toegelicht en besproken.

Met behulp van deze vier stappen krijg je inzicht in het proces van je cliënt en kun je de beweging van je cliënt volgen en je cliënt begeleiden.

Dr. Heidi Stiegelis is psycholoog en heeft een eigen eerstelijns praktijk. Hier behandelt zij mensen met uiteenlopende psychische problemen zoals angsten, depressie, burnout, relatieproblemen en stress- en eetstoornissen, waaronder obesitas. Daarnaast heeft zij een opleidingsinstituut en verzorgt zij alle opleidingen binnen ACT en Leefstijl. Haar ervaring omspannt een periode van 27 jaar. Zij volgde diverse opleidingen, met name binnen de gedragstherapie.

***Er is voor deze cursus geen verplichte literatuur***



ACT EN LEEFSTIJL

## Studiegids *MODULE 2 ACT verdieping Matrix*

Naam cursusonderdeel	Inhoudsbeschrijving	Datum en Lestijden	Leerdoelen	Werkvormen	Naam docent
<b>Module 2 Verdieping Matrix</b>					Dr. H.E. Stiegelis
<b>Dag 1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kennis maken, uitleg opbouw van de tweedaagse</li> <li>- Theoretische achtergrond Matrix: uitleg basisprotocol</li> <li>- Stap 1 theorie uitleg plus doornemen stappenplan en checklist</li> <li>- Ervaren dat controlepogingen van cliënten ook effectief kunnen zijn</li> <li>- In groepjes oefenen met Stap 1 en nabespreken</li> <li>- Stap 2 theorie uitleg plus doornemen stappenplan en checklist, rollenspel plenair</li> <li>- In groepjes oefenen met Stap 2 en nabespreken</li> <li>- Oefenen met een eigen matrix</li> </ul>	09:30 – 17:00	<p>Cursist: Begrijpt de theorie van de ACT Matrix en kan het verhaal van de cliënt koppelen aan het model van de Matrix</p> <p>Ziet in welke gedragspatronen de cliënt vast zit en gebruikt de Matrix niet als inzichttool maar als veranderingstool richting gezond gedrag</p> <p>Weet welke vragen gesteld moeten worden om bij elk gesprek met de cliënt de voortgang te evalueren</p> <p>Gebruikt bij elk gesprek de tekening en de checklist van de Matrix en weet ook waarom dit</p>	<p>College/ Lezing</p> <p>Opdrachten</p> <p>Rollenspellen</p> <p>Interactieve bespreking</p>	Dr. H.E. Stiegelis



			<p>belangrijk is.</p> <p>Weet wat de eerste twee stappen zijn van het protocol om samen met de cliënt uit te voeren.</p>		
<b>Dag 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bespreken thuisopdrachten</li> <li>- Toetsing leesstof</li> <li>- Stap 3 theorie uitleg plus doornemen stappenplan en checklist, rollenspel plenair</li> <li>- In groepjes oefenen met Stap 3: oefenen met zintuigelijk ervaren versus mentaal ervaren</li> <li>- Nabespreken Stap 3</li> <li>- Stap 4 theorie uitleg plus doornemen stappenplan en checklist.</li> <li>- Rollenspel plenair</li> <li>- Oefenen in groepjes Stap 4 met casuïstiek en nabespreken</li> <li>- Oefenen met het maken van een eigen Matrix als professional</li> </ul>	09:30 – 17:00	<p>De cursist: Maakt gebruik van het vierstappen plan en kan elke stap van het plan uitvoeren bij de cliënt en ook evalueren (matrix opbouwen, controlestrategieën bespreken, leren omgaan met gedachten en emoties, persoonlijke waarden in kaart brengen en gedragsdoelen opstellen)</p> <p>Beloont naast gedrag vooral de toename in bewustwording / opmerkzaamheid van de cliënt</p> <p>Gebruikt oefeningen uit het vier stappen plan om de cliënt te leren omgaan met ongewenste emoties</p>	<p>Toetsing literatuur en tussentijdse opdrachten (individueel schriftelijk)</p> <p>College/ Lezing</p> <p>Opdrachten</p> <p>Rollenspellen</p> <p>Interactieve bespreking</p>	Dr. H.E. Stiegelis

en gedachten en ook  
zelfstandig  
gedragsdoelen op te  
stellen

Is bewuster van zijn/haar  
eigen handelen vóór,  
tijdens en na je consulten  
(door persoonlijk met de  
matrix te werken). De  
professional is bewuster  
van het eigen gedrag,  
waardoor deze beter de  
controle los kan laten,  
sterker in het werk staat  
en meer resultaat boekt.

# Cursus 'Je Moet Niks': Werken met het Vat van Zelfwaardering vanuit het Gezondheid-Waardenmodel



## Inhoud cursus

In deze kompastraining, waarin leer je werken met het Vat van Zelfwaardering en Kleine Goede Daden. Een aantal ACT elementen komen samen. Je krijgt een protocol voor 5 gesprekken om mensen die steeds weer terug vallen in oud gedrag nog beter te begeleiden. Wetenschap en ervaring laat zien dat korte trajecten effectief zijn om gedrag te veranderen en dat de grootste winst zit in de eerste gesprekken.

Zelfwaardering (eigenwaarde) is ons grootste psychologische bezit. In de training leer je om 1. nieuw gedrag te koppelen aan eigenwaarde (mentale component) en 2. de natuurlijke weerstand voor verandering te omzeilen door het inzetten van 'kleine stappen'.

## Voor wie?

Deze bijscholing op HBO werk- denkniveau is voor iedere professional die werkzaam is op het gebied van zorg en leefstijl o.a. diëtisten, leefstijlcoaches, fysiotherapeuten en POH'ers\*. Er zijn verder geen specifieke vooropleidingseisen.

## Wat in de tweedaagse aan bod komt:

Dag 1:

- Uitleg protocol en verfijnen methodiek Vat van Zelfwaardering (gesprek 1)
- Sessie 1, 2 en 3 theorie plus oefenen

Dag 2:

- Bespreken thuisopdracht
- Verdieping op de theorie
- Toepassen van de verdieping in consulten (gesprek 4 en 5)
- Herkennen van veranderingen (vanaf gesprek 2)
- Werken met weerstand
- 'Jouw rol als professional'
- Oefenen met casuïstiek plenair



ACT EN LEEFSTIJL

## Tweedaagse training 2023:

Locatie:

Tijden: 09:30 – 17:00

Kosten: 697 euro. Dit is inclusief materiaal, reader, koffie/thee en fruit

Na deelname ontvang je een certificaat voor bewijs van deelname. Tijdens de training zijn er twee toets-momenten.

*Voor deze training is er geen vrijstellings-beleid betreffende onderdelen van de module*

De opleiding is geaccrediteerd bij ADAP en zie [www.eten-is-gedrag.nl](http://www.eten-is-gedrag.nl) voor het aantal studiepunten.

Uren zelfstudie: 12,4 uren

## Wat levert de training op?

Na afloop van de training ben je in staat om cliënten die (al jarenlang) vastzitten in hardnekkige gedragspatronen te begeleiden naar een gezond eet- en leefstijlpatroon en een waardevol leven. Met maximaal 7 consulten leer je cliënten om hun eigenwaarde te vergroten met behulp van de methodiek Vat van Zelfwaardering, beschreven in het boek 'Kompas voor een Gezonde Leefstijl'.

\* De professionals binnen het ACT en leefstijlnetwerk [www.act-en-leefstijl.nl](http://www.act-en-leefstijl.nl) verzorgen Webinars, trainingen en leefstijltrajecten voor bedrijven. Dit 'Je Moet Niks' programma van 5 gesprekken wordt regelmatig ingezet bij werknemers binnen diverse kleine en grote bedrijven in Nederland.

Dr. Heidi Stiegelis is psycholoog en heeft een eigen eerstelijns praktijk. Hier behandelt zij mensen met uiteenlopende psychische problemen zoals angsten, depressie, burnout, relatieproblemen en stress- en eetstoornissen, waaronder obesitas. Daarnaast heeft zij een opleidingsinstituut en verzorgt zij alle opleidingen binnen ACT en Leefstijl. Haar ervaring omspannt een periode van 27 jaar. Zij volgde diverse opleidingen, met name binnen de gedragstherapie.

**Literatuur:** Heidi Stiegelis – 'Je Moet Niks' (zelf aan te schaffen) te verkrijgen bij [www.bol.com](http://www.bol.com) en via [www.jemoetniks.nl](http://www.jemoetniks.nl) voor 22,90

**[Voor aanmelding training: www.eten-is-gedrag.nl](http://www.eten-is-gedrag.nl)**

## Studiegids Module 3 'Je Moet Niks' programma

Naam cursusonderdeel	Inhoudsbeschrijving (beknopt)	Datum en Lestijden	Leerdoelen	Werkvormen	Naam docent
<b>Module KompACT: werken met het Vat van Zelfwaardering</b>					
Dag 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Voorstellen en startoefeningen</li> <li>- Doelen en verwachtingen en achtergrond methodiek</li> <li>- De theorie Het Vat van Zelfwaardering</li> <li>- Oefenen met het eerste intakegesprek</li> <li>- Werken met doelen en kleine stappen, KGD's (eet en beweegmomentjes)</li> <li>- Je basishouding als coach</li> <li>- Afronding en huiswerk</li> </ul>	09:30 – 17:00	De cursist - Beheerst de theorie van het Vat van Zelfwaardering en kan het model uitleggen aan anderen aan de hand van de tekening - Weet wat een KGD is - Weet welke aspecten belangrijk zijn in de basishouding van de coach - Kan kleine doelen stellen voor en met de cliënt	Toets over de literatuur  College/ lezing/ uitleg  Interactieve bespreking  Opdrachten  Rollenspellen  Kennisquiz	Dr. H.E. Stiegelis
Dag 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bespreken opdrachten plus toets vragen afnemen</li> <li>- Uitleg theorie en gesprek 2,3, 4 ,5 in de consulten</li> <li>- Oefenen met casuïstiek</li> <li>- Theorie over weerstand en oefenen in het omgaan met weerstand</li> </ul>	09:30 – 17:00	De cursist: - Kan heldere gedragsdoelen opstellen samen met de cliënt - Is in staat de positieve veranderingen in gedrag (gezond gedrag) te	Toets literatuurstudie (individueel schriftelijke afname)	Dr. H.E. Stiegelis

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bespreken opdrachten plus toets vragen afnemen</li> <li>- Certificaten en evaluatie</li> </ul>		<p>onderzoeken en deze terug te geven aan de cliënt</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Weet hoe de inhoud van de consulten zijn opgebouwd in de zes gesprekken</li> <li>-Weet hoe om te gaan met weerstand en heeft dit ook geoefend in de opleiding</li> <li>- Heeft een casus uitgewerkt waarin de theorie wordt toegepast</li> <li>-heeft kennis over het belang van eigenwaarde bij gedragsverandering en weet hoe zij het Vat kan inzetten om eigenwaarde bij de cliënt te vergroten</li> <li>- weet hoe zij het verhaal/ probleem van de cliënt kan inpassen in de methodiek om vervolgens de cliënt vaardigheden aan te leren en heldere gedragsdoelen te stellen</li> </ul>	<p>Interactieve bespreking</p> <p>Opdrachten</p> <p>Rollenspellen</p>	
--	---	--	---	---	--

# ACT VIP Traject: werken aan levensvaardigheden



Een uniek traject voor diëtisten en leefstijlprofessionals die echt verdieping zoeken en intensief begeleid willen worden om zich te specialiseren als ACT professional binnen het Gezondheid-Waardenmodel

## Inhoud cursus

In een groep van maximaal 8 deelnemers word je ondergedompeld in het ACT gedachtegoed en ga je die vaardigheden leren om de volgende stap te maken en je nog zekerder te voelen in wat je doet om zo je cliënten nog meer te leren.

Het traject bied alle ruimte om aan je eigen individuele doelstellingen te werken en deze te behalen.

*Een belangrijke voorwaarde is dat je de 'Je Moet Niks' module, de basistraining ACT en de verdieping Matrix hebt gevolgd en doorlopen.*

## Voor wie?

Een unieke cursus op HBO werk- en denkniveau voor leefstijlprofessionals die echt verdieping zoeken en intensief begeleid willen worden om zich te specialiseren als ACT professional binnen het Gezondheid-Waardenmodel. Er zijn verder geen specifieke vooropleidingseisen.



ACT EN LEEFSTIJL

## Vierdaagse training met 2023:

Locatie:

Tijden: 09:30 – 17:00

Kosten: 1450 euro. Dit is inclusief materiaal, reader, koffie/thee en fruit

Na deelname ontvang je een certificaat voor bewijs van deelname. Tijdens de training zijn er vier toets-momenten.

*Voor deze training is er geen vrijstellings-beleid betreffende onderdelen van de module*

De opleiding is geaccrediteerd bij ADAP en KABIZ zie [www.eten-is-gedrag.nl](http://www.eten-is-gedrag.nl) voor het aantal studiepunten.

Uren zelfstudie: 24,9 uren

## Wat levert de training je op?

In de 4-daagse training:

- leer je jouw ACT kennis beter in te zetten in het huidige moment
- ga je veel oefenen en ontvang je feedback van een senior ACT begeleider
- leer je de ACT processen te vertalen in concrete levensvaardigheden
- Ga je de levensvaardigheden zelf ervaren en leer je welke oefeningen je kunt doen voor jezelf en bij je cliënten
- leer je taal te gebruiken die aansluit bij je cliënten
- Leer je om als je vastloopt tijdens een consult hoe je dit consult weer terugpakt

Dr. Heidi Stiegelis is psycholoog en heeft een eigen eerstelijns praktijk. Hier behandelt zij mensen met uiteenlopende psychische problemen zoals angsten, depressie, burnout, relatieproblemen en stress- en eetstoornissen, waaronder obesitas. Daarnaast heeft zij een opleidingsinstituut en verzorgt zij alle opleidingen binnen ACT en Leefstijl. Haar ervaring omspant een periode van 27 jaar. Zij volgde diverse opleidingen, met name binnen de gedragstherapie.

***Er is voor deze cursus geen verplichte literatuur***

**[Voor aanmelding training: www.eten-is-gedrag.nl](http://www.eten-is-gedrag.nl)**

## Studiegids *MODULE 4 ACT VIP traject: werken aan levensvaardigheden*

Naam cursusonderdeel	Inhoudsbeschrijving (beknopt)	Datum en Lestijden	Leerdoelen	Werkvormen	Naam docent
		De dagen starten om 09:30 en duren tot 18:00 met pauzes ertussen.			
<b>VIP Persoonlijk ACT verdiepingstraject</b> <b>3 contacturen</b>	Ochtendprogramma richt zich op het maken van een eigen Persoonlijk ACT Plan: dit plan is de basis voor het programma en bevat concrete gedragsdoelen. Wat wil de cursist persoonlijk leren en wat wil de cursist leren om te doen?	Dag 1 ochtend			Alles wordt gegeven door dr. H.E. Stiegelis
<b>3 contacturen</b>	Kernproces Waarden wordt verdiept	Dag 1 middag	Cursisten krijgen inzicht in hun eigen persoonlijke waarden en leren hoe ze dit bij cliënten kunnen toepassen	Uitleg, opdracht en werkvormen	
<b>2 contacturen</b>	Kernproces Defusie: afstand leren nemen van niet-werkbare gedachten	Dag 1 middag	Cursisten leren om te gaan met lastige gedachten en hoe zij hun cliënten kunnen begeleiden om hiermee om te gaan	Uitleg en oefenen met diverse werkvormen, rollenspellen	
				Tussendoor mindfulness oefeningen en bewegen	

<b>8 contacturen</b>	Gericht op acceptatie van ongewenste gevoelens en innerlijke ervaringen	Dag 2	Cursisten leren hoe zij zelf beter kunnen voelen en hoe zij hun cliënten beter kunnen leren voelen	Oefenen met mindfulness en gespreksvoering	
<b>8 contacturen. Dit is inclusief avondprogramma</b>	Hoe ga je van resultaatdoelen naar gedragsdoelen: werken met kleine stappen en het maken van lange, middellange en korte termijn plannen	Dag 3	Cursisten leren vaardigheden om concrete plannen te maken en te richten op gedragsdoelen	Diverse werkvormen en rollenspellen	
<b>8 contacturen</b>	Vaardigheden aanleren om mentale flexibiliteit te versterken	Dag 4	Cursisten leren beter op te merken en te benoemen wat zij ervaren en weten nu hoe zij gedachten kunnen loslaten en mild kunnen zijn naar zichzelf en hun cliënten	Ervaringsgerichte oefenen en gespreksvoering	



## Casuïstiek/intervisie met impact: Leren werken met het Portlandmodel



Als het goed is, ben je inmiddels bekend met ACT en heb je ervaren dat training in de zes ACT processen mentale flexibiliteit vergroot.

Hoe fijn is het dan als je samen met collega's op een ACT consistente wijze interventie met elkaar kunt doen en casuïstiek kunt oefenen? Maar merk je in je huidige interventie dat je soms niet vooruit komt met je vraag over je cliënt? Dat je je soms irriteert omdat anderen je casus niet begrijpen of tot in detail willen uitzoeken? Dat je je verplicht voelt om te gaan, dat je eigenlijk niets leert en dat dezelfde personen vaak aan het woord zijn of juist niet? Praat je óver cliënten en hun problemen om zo tips en adviezen te krijgen die mogelijk in het gesprek met je cliënt eigenlijk niet (meer) werken omdat er op dat moment weer heel iets anders speelt? Leer jij persoonlijk van de interventie bijeenkomsten? Ontwikkel je jezelf? Hoe sta jij zelf ten opzichte van je cliënt?

Als je effectiever met en van elkaar wilt leren, biedt werken met het Portland interventie model je een hele andere benadering om casuïstiek te bespreken. In de training krijg je een opbouw voor de overlegmomenten waarbij elke deelnemer actief betrokken wordt en ook persoonlijke leerdoelen heeft. Je leert om beter te kijken naar je eigen gedrag en meer impact te creëren in de gesprekken met je cliënt.

### Voor wie?

Deze bijscholing op HBO werk- denkniveau is voor iedere professional die werkzaam is op het gebied van zorg en leefstijl o.a. diëtisten, leefstijlcoaches, fysiotherapeuten en POH'ers. Er zijn verder geen specifieke vooropleidingseisen.

*Een belangrijke voorwaarde is dat je de 'Je Moet Niks' module, de basistraining ACT en de verdieping Matrix hebt gevolgd en doorlopen.*

### Wat in de training aan bod komt:

- Uitleg Portland model
- Leren persoonlijke doelen te stellen plus vaardigheden oefenen
- Hoe bereid je een interventie/ casuïstiek voor?
- Twee rondes oefenen met de groep
- Hoe zet je zelf een ACT interventie groep op?
- Je ontvangt een template om de inhoud van de bijeenkomsten zelf vorm te geven

Locatie:

Tijden: 09:30 – 17:00

Kosten: 169 euro. Dit is inclusief materiaal, reader, koffie/thee en fruit

Na deelname ontvang je een certificaat voor bewijs van deelname. Er is geen officiële toetsing.

*Voor deze training is er geen vrijstellingsbeleid betreffende onderdelen van de module*

De opleiding is geaccrediteerd bij ADAP zie [www.eten-is-gedrag.nl](http://www.eten-is-gedrag.nl) voor het aantal studiepunten.

Uren zelfstudie: geen

### Wat levert de training op?

Na afloop van de training ben je in staat om op een andere manier je interventie / casuïstiek-overleggen vorm te geven waardoor je consulten meer impact hebben. Daarnaast, levert werken met het ACT Portland model je plezier op en vergroot je hiermee je persoonlijke ontwikkeling.

\* De professionals binnen het ACT en leefstijlnetwerk [www.act-en-leefstijl.nl](http://www.act-en-leefstijl.nl) worden aangemoedigd deel te nemen aan ACT interventiegroepen om zodoende de kwaliteit van de professionals te waarborgen en persoonlijke ontwikkelen te bevorderen. Inmiddels, zijn er diverse groepen in Nederland waar je aan kunt sluiten.



Dr. Heidi Stiegelis is psycholoog en heeft een eigen eerstelijns praktijk. Hier behandelt zij mensen met uiteenlopende psychische problemen zoals angsten, depressie, burnout, relatieproblemen en stress- en eetstoornissen, waaronder obesitas. Daarnaast heeft zij een opleidingsinstituut en verzorgt zij alle opleidingen binnen ACT en Leefstijl. Haar ervaring omspannt een periode van 27 jaar. Zij volgde diverse opleidingen, met name binnen de gedragstherapie.

**Literatuur: Intervisie met impACT:** effectiever van elkaar leren Auteur: [Annick Seys www.bol.com](http://www.bol.com)

**Voor aanmelding training: [www.eten-is-gedrag.nl](http://www.eten-is-gedrag.nl)**

## Studiegids *MODULE 5 Casuïstiek/ intervisie*

Naam cursusonderdeel	Inhoudsbeschrijving (beknopt)	Datum en Lestijden	Leerdoelen	Werkvormen	Naam docent
<b>Module Casuïstiek/ Intervisie</b>					
Middag	Het Portland wordt uitgelegd en meteen toegepast in de groep door middel van 2 keer een 'ronde' te doen	13:00- 17:00	<p>De cursist</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- leert vaardigheden uitbreiden en te verdiepen aan de hand van het Portlandmodel. -</li> <li>- kan werken met het ACT intervisie Portland model; begrijpt welke rollen er zijn binnen de intervisie en hoe het model is opgebouwd en hoe het wordt uitgevoerd</li> <li>- weet hoe zij een intervisie/ casuïstiek moet voorbereiden binnen dit model en handelt hier ook naar</li> <li>- kan feedback op gedrag ontvangen en ook feedback op gedrag terug geven aan andere deelnemers</li> <li>- richt zich op niet op de 'inhoud van de verhalen' van de cliënt maar op</li> </ul>	<p>Uitleg</p> <p>Casuïstiek bespreken aan de hand van het Portland model</p> <p>Individuele opdrachten nabespreken</p> <p>Opdracht uitvoeren</p> <p>Mindfulness oefening</p>	Dr. H.E. Stiegelis

			<p>'het proces' waar de cliënt in vast zit en oefent dit</p> <p>proces binnen het casusoverleg/ intervisie</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- is in staat een functie analyse te maken van het gedrag van zijn of haar patiënt en naar aanleiding hiervan te bepalen welke interventies nodig zijn</li><li>- vergroot haar/zijn professioneel handelen door het bespreken van casuïstiek op een ACT consistente wijze</li></ul>		
--	--	--	--	--	--

## **Artikel 1. Definities**

- Opdrachtgever: de natuurlijke persoon of rechtspersoon, met wie een overeenkomst met betrekking tot deelname aan de opleiding is gesloten.
- Cursist: de natuurlijke persoon die feitelijk namens de opdrachtgever aan de cursus deelneemt.
- Cursus: opleiding, cursus, training, workshop, coaching, counseling of enige andere bijeenkomst met als doel het overbrengen en/of vergroten van kennis en/of vaardigheden.

## **Artikel 2. Toepasselijkheid**

1. De voorwaarden zijn van toepassing op alle offertes, algemene aanbiedingen, (rechts)handelingen, overeenkomsten en dergelijke van Puur Jezelf – Coaching, gesprekstherapie en opleidingen, ongeacht of deze samenhangen met, dan wel volgen op reeds gedane offertes, algemene aanbiedingen, (rechts)handelingen, overeenkomsten en dergelijke. 2. Wijzigingen van of aanvullingen op de voorwaarden dienen door opdrachtnemer uitdrukkelijk en schriftelijk te worden bevestigd. 3. Een inschrijving op de wijze als vermeld in artikel 3 lid 1 of impliceert aanvaarding van de toepasselijkheid van deze voorwaarden. 4. Toepasselijkheid van algemene voorwaarden van de opdrachtgever is uitgesloten voor zover deze in strijd zijn met deze voorwaarden.

## **Artikel 3. Inschrijving en bevestiging cursus**

1. Inschrijving en betaling voor de door Puur Jezelf – Coaching, gesprekstherapie en opleidingen te verzorgen cursussen kan door opdrachtgever plaatsvinden aanmelding via het digitale inschrijfformulier. 2. Via het automatisch betalingssysteem kan direct worden afgerekend. Door betaling komt de overeenkomst met betrekking tot deelname aan de betreffende cursus tot stand. 3. De opdrachtbevestiging geeft de (inhoud van de) overeenkomst weer.

## **Artikel 4. Prijzen**

1. Bij inschrijving via een inschrijfformulier gelden de cursusprijzen, zoals deze zijn vermeld op het inschrijfformulier dat door 'Puur Jezelf – Coaching, gesprekstherapie en opleidingen' is uitgegeven. 2. In de cursusprijzen zijn de kosten voor het cursusmateriaal inbegrepen, tenzij anders is vermeld. 3. Als op een cursus BTW van toepassing is, zijn vermelde prijzen exclusief BTW en worden inclusief BTW in rekening gebracht. 6. Prijzen kunnen op grond van onvoorziene omstandigheden worden aangepast. 7. Prijzen zullen worden aangepast bij wijzigingen in het BTW-regime en/of de hoogte van de geldende BTW-tarieven.

### **Artikel 5. Betaling**

1. Indien automatische betaling via de website niet mogelijk is, vindt de betaling plaats via een digitale factuur en dient Cursist deze binnen 7 dagen na factuurdatum te geschieden. 2.. Indien de opdrachtgever niet binnen de in lid 2 van dit artikel genoemde termijn heeft betaald, is hij van rechtswege in verzuim zonder dat een nadere ingebrekestelling vereist is. 4. Indien voor aanvang van de cursus niet de volledige betaling van de cursusprijs door 'Puur Jezelf – Coaching, gesprekstherapie en opleidingen' is ontvangen, dan is de cursist niet gerechtigd aan de cursus deel te nemen, zonder dat dit de opdrachtgever ontslaat van de verplichting tot betaling van de volledige cursusprijs plus eventueel bijkomende kosten.

### **Artikel 6. Annulering door de cursist**

1. Annuleren is niet mogelijk wanneer de opdrachtgever een bedrijf is, wel kun je de training overdragen aan iemand anders. Dit dient de cursist zelf te regelen en te verrekenen. Cursist informeert Puur Jezelf – Coaching, gesprekstherapie en opleidingen hierover. 2. Cursisten die zich als consument/particulier inschrijven, hebben het recht binnen 14 dagen de opdracht te herroepen. Eventueel betaalde cursusgelden worden na annulering binnen 48 uur terugbetaald via de creditfactuur die digitaal wordt toegezonden.

### **Artikel 7. Verhinderung van de cursist**

1. Indien een cursist verhinderd is deel te nemen aan de cursus, is vervanging door een andere cursist mogelijk, mits de vervanger uiterlijk een 2 dagen voor de eerste cursusdag wordt aangemeld bij "Puur Jezelf – Coaching, gesprekstherapie en opleidingen". Voor deze vervanging is de opdrachtgever geen extra kosten verschuldigd. 2. Na de start van de cursus is het niet meer mogelijk om een andere cursist de plaats in te laten nemen.

## **Artikel 8. Annulering door Puur Jezelf.**

'Puur Jezelf – Coaching, gesprekstherapie en opleidingen ' behoudt zich het recht voor de cursus te annuleren tot uiterlijk drie (3) dagen voor de eerste cursusdag vanwege ziekte van de docent of wanneer zich minder dan 10 cursisten hebben aangemeld. De opdrachtgevers worden hieromtrent onverwijld op de hoogte gesteld. 'Puur Jezelf – Coaching, gesprekstherapie en opleidingen ' biedt de opdrachtgever een alternatief aan. Eventueel betaalde cursusgelden worden na annulering binnen 48 uur terugbetaald via de creditfactuur die digitaal wordt toegezonden.

## **Artikel 9. Aansprakelijkheid**

1. 'Puur Jezelf – Coaching, gesprekstherapie en opleidingen ' is niet aansprakelijk voor enige schade die veroorzaakt is door of verband houdt met deelname aan een cursus van 'Puur Jezelf – Coaching, gesprekstherapie en opleidingen ' of de annulering van de cursusovereenkomst door 'Puur Jezelf – Coaching, gesprekstherapie en opleidingen ' 'Puur Jezelf – Coaching, gesprekstherapie en opleidingen ', tenzij aan 'Puur Jezelf – Coaching, gesprekstherapie en opleidingen ' opzet of grove schuld kan worden verweten. 2. Indien 'Puur Jezelf – Coaching, gesprekstherapie en opleidingen ' op enig moment ondanks het bepaalde in lid 1 wel aansprakelijk is voor enige schade, dan zal deze beperkt zijn tot maximaal het factuurbedrag. 3. Indirecte schade wordt niet vergoed.

## **Artikel 10. Intellectuele eigendom**

1. Het verstrekte cursusmateriaal wordt eigendom van de opdrachtgever. De rechten van het intellectuele eigendom met betrekking tot de cursus, het cursusmateriaal en eventuele overige stukken/producten met betrekking tot de cursus worden door 'Puur Jezelf – Coaching, gesprekstherapie en opleidingen ' voorbehouden. 2. Zonder uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van 'Puur Jezelf – Coaching, gesprekstherapie en opleidingen ' is de opdrachtgever niet gerechtigd gegevens uit en/of gedeelten en/of uittreksels van het verstrekte cursusmateriaal te openbaren, te exploiteren of, op welke wijze dan ook, te verveelvoudigen.

## **Artikel 11. Vervanging docent of trainer**

'Puur Jezelf – Coaching, gesprekstherapie en opleidingen ' is te allen tijde gerechtigd een docent of trainer, door haar met de uitvoering van de cursusovereenkomst belast, te vervangen door een andere docent of trainer.

## **Artikel 12. Toepasselijk recht Artikel 12. Toepasselijk recht**

1. Op alle offertes, algemene aanbiedingen, (rechts)handelingen en dergelijke van 'Puur Jezelf – Coaching, gesprekstherapie en opleidingen' en overeenkomsten tussen 'Puur Jezelf – Coaching, gesprekstherapie en opleidingen' en de opdrachtgever is Nederlands recht van toepassing. 2. Alle geschillen die tussen partijen ontstaan naar aanleiding van een offerte, algemene aanbieding, (rechts) handeling, overeenkomst en dergelijke, waarop deze voorwaarden van toepassing zijn of naar aanleiding van overeenkomsten die hieruit voortvloeien, worden aanhangig gemaakt bij de Geschillencommissie Ondernemerszaken. 3. In geval van een klacht kunt u contact opnemen met René Sielhorst via [r.sielhorst@gmail.com](mailto:r.sielhorst@gmail.com) of 06 28226715. 4. Binnen één (1) week na ontvangst van de klacht ontvangt u een ontvangstbevestiging. 5. Binnen een periode van vier (4) weken wordt getracht tot een oplossing te komen. Wordt deze periode niet gehaald, dan ontvangt u daarover binnen de gestelde periode bericht met daarin de indicatie waarin de oplossing wordt verwacht. 6. Klachten worden vertrouwelijk behandeld. 7. Indien de klacht niet tot tevredenheid wordt opgelost, kan de cursist zich wenden tot het Klachtenloket voor Ondernemerszaken van [De Geschillencommissie](#). De uitspraak van De Geschillencommissie is voor beide partijen bindend. De consequentie van de uitspraak wordt binnen twee weken na uitspraak opgevolgd. 8. De afgehandelde klacht wordt gedurende één jaar bewaard in het dossier.

## **Artikel 13 - Geheimhouding door het Instituut**

1.1 Puur Jezelf voor professionals – Trainingen voor gedragsverandering (hierna "het Instituut") verbindt zich ertoe om alle persoonlijke informatie en gegevens die door de Deelnemer worden verstrekt tijdens de opleiding, strikt vertrouwelijk te behandelen. 1.2 Het Instituut zal redelijke inspanningen leveren om ervoor te zorgen dat alle medewerkers en vertegenwoordigers van het Instituut de vertrouwelijkheid van de door de Deelnemer verstrekte informatie respecteren en handhaven. 2.1 Het Instituut zal de persoonlijke informatie en gegevens van de Deelnemer uitsluitend gebruiken voor de doeleinden die verband houden met de opleiding en zal deze informatie niet delen met derden zonder uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van de Deelnemer, tenzij wettelijk vereist. 2.2 Het Instituut zal de persoonlijke informatie van de Deelnemer niet langer bewaren dan nodig is voor de opleidingsdoeleinden, tenzij anders vereist door de wet. 3.1 Het Instituut is niet gebonden aan geheimhouding met betrekking tot informatie die: a) reeds openbaar bekend is op het moment van verstrekking door de Deelnemer; b) door derden rechtmatig aan het Instituut wordt verstrekt zonder geheimhoudingsverplichtingen; c) door het Instituut onafhankelijk van de opleiding rechtmatig wordt verkregen. 4.1 In geval van

schending van deze geheimhoudingsovereenkomst door het Instituut, behoudt de Deelnemer zich het recht voor om passende juridische stappen te ondernemen om zijn rechten en belangen te beschermen, inclusief het eisen van schadevergoeding. 5.1 De geheimhoudingsverplichting van het Instituut blijft onbeperkt van kracht na beëindiging of afloop van de opleiding.

#### **Artikel 14 - Geheimhouding door cursist**

1.1 Onder "Vertrouwelijke Informatie" wordt verstaan: alle informatie, gegevens, materialen, documenten, technische specificaties, knowhow, handelsgeheimen, bedrijfsplannen, strategieën, financiële gegevens, persoonsgegevens, en andere informatie die mondeling, schriftelijk, elektronisch of op andere wijze aan de Deelnemer wordt verstrekt of ter beschikking wordt gesteld door Puur Jezelf voor professionals – Trainingen voor gedragsverandering(hierna "het Instituut"). 2.1 De Deelnemer verbindt zich ertoe om alle Vertrouwelijke Informatie die hij/zij tijdens de opleiding heeft verkregen, strikt vertrouwelijk te behandelen. Deze verplichting geldt zowel gedurende de opleidingsperiode als na beëindiging of afloop van de opleiding. 2.2 De Deelnemer mag Vertrouwelijke Informatie niet openbaar maken, reproduceren, verspreiden of gebruiken voor enig ander doel dan het volgen van de opleiding, tenzij uitdrukkelijk schriftelijk anders overeengekomen met het Instituut. 3.1 De geheimhoudingsplicht van de Deelnemer is niet van toepassing op informatie die: a) reeds openbaar bekend was op het moment van verstrekking aan de Deelnemer, zonder schending van deze overeenkomst; b) door de Deelnemer onafhankelijk van de opleiding rechtmatig is verkregen van een derde partij zonder geheimhoudingsverplichtingen; c) door de Deelnemer wettelijk vereist is openbaar te maken, mits de Deelnemer het Instituut hiervan onmiddellijk schriftelijk op de hoogte stelt en meewerkt aan passende beschermende maatregelen.