



Nascholing

Veerkracht vergroten met ACT – Jaantje Thiadens

ACT is een snel groeiende coach-en therapiemethode die mensen helpt om een vitaal en vervullend leven op te bouwen. Door ACT toe te passen vergroot je de mentale veerkracht van je cliënt, zodat diens speelruimte toeneemt. Hierdoor komt er energie vrij die je cliënt kan richten op datgene wat echt belangrijk en van waarde voor hem is. Ook als er beperkingen zijn zoals: verlies, ziekte, tegenslag of andere moeilijke omstandigheden. ACT is eind vorige eeuw ontwikkeld door Steven Hayes op basis van psychologisch wetenschappelijk onderzoek en beïnvloed door onder andere mindfulness en de boeddhistische psychologie.

ACT gaat er vanuit dat het volkomen normaal is dat je als mens regelmatig lastige gedachten en gevoelens ervaart. Als ACT-coach probeer je die dan ook niet te veranderen of positiever te maken. Je doet iets veel mooiers: je verandert de relatie die iemand heeft tot zijn lastige gevoelens en gedachten. Hierdoor ontstaat een mildere levenshouding (Acceptance) en wordt de cliënt vrijer en veerkrachtiger. Ook komt er energie vrij die iemand nu bewust kan gaan richten op zaken die op dat moment van waarde zijn.

Mensen leren zo nieuwe keuzes maken en zich hier duurzaam aan te verbinden (commitment). Persoonlijk waarden onderzoek vormt daarbij een soort kompas dat heel veel richting geeft. Kleine stappen tenslotte zorgen dat iemand ook echt in actie komt en langzaam maar zeker begint te veranderen. Het uiteindelijke doel is dat mensen psychologisch flexibel worden en hierdoor voluit kunnen leven en zijn wie ze willen zijn.

Hoewel ACT van oorsprong een therapievorm is wordt het wereldwijd steeds vaker in Coaching ingezet. Er wordt zelfs voorspeld dat ACT de potentie heeft om de effectiviteit van coaching te optimaliseren (Bron: Richard Blonna). Dat is geen loze claim omdat ACT inwerkt op hele basale menselijke processen, die de persoonlijke effectiviteit vaak in de weg staan. Hierbij kun je denken aan: vermijding, piekeren, richtingloosheid, ineffectief gedrag en gebrek aan 'presence'. Omdat ACT er rekening mee houdt dat niet alles maakbaar is in het leven kun je ook mensen coachen die niet verder komen met de gebruikelijke coachmethodes.

Tijdens deze workshop krijg je amuses van ACT opgediend, zodat je eraan kunt ruiken en ervan kunt proeven en zo kunt bepalen of je hier verder in geschoold wenst te worden. Na afloop ga je naar huis met een aantal tools die je direct kunt toepassen in je werk als coach en therapeut.