

ACT trainer Competenties per 15 januari 2016

Hieronder vind je de vaardigheden die nodig zijn Peer Reviewed ACT-trainer te worden. Op deze vaardigheden word je beoordeeld aan de hand van de informatie die je meestuurt in de aanvraag en de feedback van de reviews

De Persoonlijke Kwaliteiten van de ACT-trainer (Het Hart van ACT)

1. De ACT-trainer spreekt vanuit een gelijkwaardig, kwetsbaar, medelevend, oprecht, respectvol en gedeeld standpunt.
2. De trainer modelleert psychologische flexibiliteit zoals passend en functioneel voor de trainingscontext (bijv. aanwezig zijn bij wat er in de opleiding gebeurt, bereid zijn moeilijkheden te ervaren tijdens het leren van de deelnemers, lichtvoetig gedachten en emoties vasthouden)
3. De trainer is niet defensief in het beantwoorden van vragen/opmerkingen/...
4. De trainer volgt wat er in de training gebeurt en tracht de zes ACT-processen op te sporen, te verduidelijken? En te bekrachtigen, als er zich kansen voordoen

Het ontwikkelen van bereidheid/acceptatie

5. De trainer maakt gebruik van oefeningen en metaforen om deelnemers te ondersteunen in het ervaren van een grotere bereidheid in de aanwezigheid van moeilijke interne ervaringen.

Ondermijnen Cognitieve fusie

6. De trainer gebruikt oefeningen en metaforen om problematische fusie/ niet helpende gedragsregulering door verbale gebeurtenissen te ondermijnen.

Contact met hier-en-nu

7. De trainer gebruikt oefeningen om het contact van de deelnemer met het moment zelf te bevorderen wanneer dit zinvol is.

Onderscheid maken tussen het geconceptualiseerde zelf en zelf-als-context

8. De trainer maakt gebruik van oefeningen en metaforen om deelnemers een meer flexibel perspectief te leren ontwikkelen, inclusief het contact leggen met een gevoel van zelf als een perspectief van waaruit zelf-gerelateerde inhoud kan worden ervaren.

Het definiëren van Waardegerichte richtingen

9. De trainer maakt gebruik van oefeningen en metaforen om deelnemers te helpen bij het in contact komen met waardevolle levensrichtingen.

Bouwen van patronen rond toegewijde actie

10. De trainer moedigt deelnemers aan om afspraken met zichzelf te maken en deze ook na te komen in aanwezigheid van ervaren barrières.

ACT-vaardigheidstraining (de Handen van ACT)

11. De trainer kan systematisch effectieve leerervaringen organiseren.
12. De trainer is een effectieve spreker – hij /zij spreekt helder en beknopt en kan de interesse van toehoorders vasthouden.
13. De trainer is flexibel in het inspelen op de deelnemers en trainingssituaties, waarbij interventies worden afgestemd op de trainingscontext.
14. De trainer toont een passend evenwicht tussen didactische en ervaringsgerichte leermodi, die passen bij de context en functie van de training.
15. De trainer helpt deelnemers traceren wat hun eigen gedrag beïnvloedt op meerdere niveaus (inhoud en functie).
16. De trainer helpt deelnemers om relevante ACT-processen in het hier-en-nu te herkennen, zowel tijdens ervaringsoefeningen als in andere interacties.
17. De trainer leert deelnemers hoe ze specifieke ACT-interventies kunnen uitvoeren (bv. casus conceptualisatie, het verkennen van werkbaarheid, het gebruik van metaforen, het geven van ervaringsoefeningen, manieren van praten die psychologische flexibiliteit bevorderen).

Kennis & concepten (Het Hoofd van ACT)

18. De trainer demonstreert of legt uit hoe fundamentele gedragsprincipes, RFT en functioneel contextualisme verbonden zijn met ACT-processen, wanneer dat passend is.
19. De trainer kan de theorie van ACT helder en doeltreffend uitleggen.