

# Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

Ontdek hoe je in je begeleiding de veerkracht van mensen vergroot en hen leert concreet te handelen vanuit zelfacceptatie en persoonlijke waarden.



Werk je als coach, begeleider of trainer en wil je Acceptance and Commitment Therapy (ACT) kunnen inzetten bij het begeleiden van anderen? Wil je weten hoe je met behulp van ACT belemmerende emoties en overtuigingen op effectieve wijze kunt omzetten in vitaal en waardevol handelen? De methodiek ACT geeft je handvatten om in je begeleiding de veerkracht van mensen te vergroten en hen te leren concreet te handelen vanuit zelfacceptatie en persoonlijke waarden. In de training ACT leer je in 3 dagen wat ACT is én hoe de kracht van ACT werkt voor anderen.

## Kenmerken

<b>Studieduur</b>	1 maand
<b>Investering</b>	€ 1.795,-
<b>Aantal locaties</b>	11

## Unieke voordelen



- ✓ Je leert van ervaren coaches die ACT toepassen in hun praktijk
- ✓ Je werkt met ervaringsgerichte werkvormen die je direct in jouw coaching kunt toepassen
- ✓ Waardevolle toevoeging aan jouw toolbox van modellen en technieken

## Resultaat



- ✓ Je kent de principes van ACT
- ✓ Je bent in staat de ACT-methodiek effectief in te zetten
- ✓ Je hebt inzicht in wat werkelijk belangrijk voor jou is
- ✓ Je leert waardengericht begeleiden
- ✓ Je kunt mindfulness technieken toepassen en maakt hierdoor bewustere keuzes en handelt effectiever
- ✓ Je kunt flexibel omgaan met belemmerende gedachten en emoties
- ✓ Je vergroot de mentale weerbaarheid van je cliënten/deelnemers
- ✓ Je hebt concrete handvatten om de ACT-methodiek over te brengen op anderen

## Doelgroep



Deze training is zeer geschikt voor coaches, begeleiders en trainers met basiskennis van communicatietechnieken en ervaring in het begeleiden van mensen. Deze training is ook geschikt voor psychologen en therapeuten die een ervaringsgerichte coachende aanpak willen hanteren en willen leren hoe ze ACT op een praktische manier kunnen toepassen.

## Programma



### Dag 1

- De zes zuilen van ACT
- Basishouding van een ACT-coach
- Opbouw van een ACT-gesprek
- Werken met waarden
- Oefenen met het intakegesprek
- Toepassen van het keuzepuntmodel

### Dag 2

- Oefenen met een vaste sessiestructuur
- Begeleiden van mensen met defusietechnieken
- Werken met acceptatie
- De acceptatiegame
- Oefengesprekken en eigen casuïstiek

### Dag 3

- Toepassen van mindfulnessstechnieken
- Werken met het 'zelf'
- Jouw eigen praktijk: oefenen met de volledige ACT-casuïstiek en uitdagende praktijksituaties

## Studiewijze



### Online intake

Voorafgaand aan de training vindt een online intake plaats. Hierin breng je je persoonlijke leerdoelen in kaart, voor jezelf én voor de trainer. Deze leerdoelen staan centraal tijdens de bijeenkomsten.

### Online leeromgeving

Een rijke online leeromgeving ondersteunt je in het leerproces. Je vindt op deze leeromgeving onder meer enkele video's waarmee je alvast kennismaakt met de belangrijkste thema's. Hierdoor start je optimaal voorbereid aan de training. Na de training houd je één jaar toegang tot al het online materiaal ter verdieping en naslagwerk.

## Praktijkgerichte bijeenkomsten

Onder leiding van een zeer ervaren trainer oefen je heel gericht met de ACT-technieken. Door eigen cases in te brengen en diverse opdrachten te doen sla je een brug tussen de theorie en je eigen situatie.

### Maximale groepsgrootte

De maximale groepsgrootte van 12 deelnemers draagt bij aan een veilige sfeer en biedt veel ruimte om ervaringen uit te wisselen.

### Persoonlijk actieplan

Aan het einde van de training stel je een persoonlijk actieplan op dat je helpt het geleerde in je praktijk toe te passen.

### ICM-certificaat

Heb je de gehele training gevolgd, dan ontvang je het ICM-certificaat.

## Plaats & data



De training is van 9.30 tot 17.00 uur en omvat 3 bijeenkomsten. Tevens is deze training volledig online te volgen via de Virtual Classroom.

De opleiding wordt gegeven in juli 2026, september 2026, november 2026, januari 2027, maart 2027, juni 2027, september 2027 en november 2027.

Je kunt kiezen uit de volgende locaties, dagen en dagdelen:

<b>Online Virtual Classroom</b>	Dag: woensdag of dinsdag
<b>Amsterdam</b>	Dag: woensdag of dinsdag
<b>Arnhem</b>	Dag: woensdag of dinsdag
<b>Breda</b>	Dag: woensdag of dinsdag
<b>Den Bosch</b>	Dag: dinsdag of woensdag
<b>Den Haag</b>	Dag: dinsdag of woensdag
<b>Eindhoven</b>	Dag: woensdag of dinsdag
<b>Groningen</b>	Dag: woensdag of dinsdag
<b>Rotterdam</b>	Dag: woensdag of dinsdag
<b>Utrecht</b>	Dag: dinsdag of woensdag
<b>Zwolle</b>	Dag: dinsdag of woensdag

---

## Investingering



De investering bedraagt € 1.795,-.

Dit bedrag is excl. € 57,50 per dag voor het dagarrangement of € 25,00 per avond voor het avondarrangement. Dit zijn kosten voor het gebruik van de accommodatie, koffie/thee/frisdrank en (bij het dagarrangement) een uitgebreide lunch. Voor online bijeenkomsten rekenen we uiteraard geen arrangementskosten.

### Btw

De totale investering is excl. btw. Vrijstelling van btw is mogelijk. Je betaalt in dat geval 10% bovenop de investeringsprijs.

[Meer informatie](#)

### Financiering

Voor zowel werkgevers als particulieren zijn er voor het volgen van scholing diverse financieringsmogelijkheden en subsidies.

[Meer informatie](#)

### Mogelijkheden vanuit je werkgever

Veel werkgevers hebben een opleidingsbudget waarmee medewerkers zich kunnen ontwikkelen en kunnen doorgroeien in hun carrière. Je kunt nagaan wat de mogelijkheden zijn binnen jouw organisatie door je arbeidsvoorwaarden erop na te slaan of door dit na te vragen bij je leidinggevende of HR.

### Factuur

De factuur van deze cursus wordt na de eerste bijeenkomst verstuurd. Wil je de factuur eerder ontvangen? Je kunt dit aangeven in het opmerkingenveld bij jouw inschrijving.

---

## Studiewijze Virtual Classroom

Wanneer je deze cursus volgt in de Virtual Classroom dan geldt [deze studiewijze](#).

---

## Vooropleiding



ICM stelt geen eisen aan je vooropleiding. HBO werk- en denkniveau is wenselijk.

---

## Pakketvoordeel

ICM biedt je de mogelijkheid om de ICM Coachingsopleiding en de training Acceptance and Commitment Therapy (ACT) in [één pakket](#) te behalen. Als je je voor beide cursussen als pakket inschrijft, heb je een voordeel van € 200 (bij de training ACT) ten opzichte van twee afzonderlijke inschrijvingen. Je start met de ICM Coachingsopleiding en daarna volg je de training ACT.

[Je kunt je op deze pagina inschrijven voor dit pakket](#)

---

## Incompany

Deze cursus biedt ICM ook [incompany](#) aan, voor maatwerk in jouw organisatie.

---

## Advies



Voor meer informatie en inschrijving kijk op:

<https://www.icm.nl/opleidingen-en-trainingen/coachen-als-beroep/acceptance-commitment-therapy-act/>

Of bel 030 - 29 19 888 voor persoonlijk studieadvies.