



Inspiratiedag 15 december – thema ACT

De semesters van de opleidingen Coach Practitioner en Master Coach worden afgesloten met een Inspiratiedag. Leden van het AlumnEI-platform kunnen deze dag bijwonen tegen een geringe vergoeding. De Inspiratiedag op 15 december staat in het teken van ACT.

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) is een nieuwe vorm van begeleiding die snel terrein wint binnen hulpverlening en coaching. Wat is ACT en hoe kun je dit gedachtegoed zelf en bij je coachees toepassen? Wat maakt ACT anders dan bijvoorbeeld de RET en wat is de visie van ACT op ons denken en voelen? Tijdens deze Inspiratiedag zul je volgens de spreker “*uit de illusie van het denken worden gehaald, waarna je in het echte leven kunt duiken*”.

Op basis van zijn boeken geeft Gijs Jansen een uiteenzetting van wat ACT wel en niet is. Met een kleine greep uit de grote bron van metaforen, oefeningen en technieken ga je vervolgens zelf ervaren wat ACT precies inhoudt. Hierdoor ga je vast twijfelen aan veel van je overtuigingen over ons denken, voelen en handelen en hoe je daarmee kunt omgaan. Laat je meeslepen door dit prikkelende en verrassende gedachtegoed. [Met dit artikel kun je er vast aan proeven.](#)

Docent/trainer



Gijs Jansen werkt al twintig jaar met ACT en heeft een lange lijst aan publicaties over dit onderwerp op zijn naam staan. Gijs is auteur van twaalf boeken, waaronder bestsellers als *Denk wat je wilt, doe wat je droomt, Leef!, Laat los* en *Verboden voor ouders*. Ook schreef hij de twee standaardwerken over ACT in Nederland voor professionals: *Time to ACT* en het veelgeprezen vervolg *How 2 ACT*. Naast zijn werk voor Seetree Mindfulnessopleidingen is hij e-coach bij Psychologie Magazine.

Tijdens de Inspiratiedag zijn er 2 boeken van hem te koop. Heb je interesse, geef dit aan in het inschrijfformulier.

PROGRAMMA

10.15 uur	Inloop in theater Maitland
10.30 uur	Welkom en start college ACT
12.30 uur	Lunch
13.30 uur	Vervolg college ACT
15.30 uur	Afsluiting met borrel

KOSTEN EN AANMELDEN

De kosten bedragen € 40,- (incl. lunch en borrel). Deze kosten kun je bij inschrijving uitsluitend via Ideal voldoen. Je bevestigingsmail (na betaling) is tevens je factuur.

Aanmelden kan tot uiterlijk 7 december **via het inschrijfformulier dat je per mail hebt ontvangen.**

Tot 15 december!

Het AlumnEI-team