



INCLUSIE IN-ZICHT

sig-net.be

## ACT bij kinderen: help kinderen om met meer veerkracht in het leven te staan

Type vorming	Studiedag
Code	025
Wanneer	20/02/2023
Uur	09:30 tot 16:30
Waar	Sig Gijzegem
Prijs	€ 117,00 - € 101,00 voor participanten
Uiterste inschrijvingsdatum	17/02/2023
Aantal uren vorming	6,00 uur

### Extra info

#### Trefwoorden

**ACT (Acceptatie en Commitment Therapie) / lagereschoolkinderen / veerkracht (weerbaarheid)**

#### Inhoud

ACT is de afkorting van Acceptatie en Commitment Therapie. Het is een wetenschappelijk onderbouwde vorm van cognitieve gedragstherapie. Het hoofddoel van ACT is psychologische flexibiliteit. ACT leert kinderen omgaan met vervelende ervaringen en helpt hen om (meer) keuzes te maken in de richting van hun waarden. Het werkt ook preventief om vermijdingsgedrag tegen te gaan. Voor volwassenen is er al heel wat materiaal te vinden, maar het aanbod voor kinderen en jongeren is nog beperkt. Gastspreker en auteur Wendy Troost tracht tegemoet te komen aan deze noden.

Tijdens deze studiedag komen geen ingewikkelde theoriën aan bod, maar wordt ACT uitgelegd via eenvoudige termen en beelden (voornamelijk via dieren), net zoals je dit kan verduidelijken naar kinderen en jongeren toe. Dit heeft als (extra) voordeel dat ook de deelnemers met weinig of geen kennis rond ACT aan het einde van de dag voldoende inzicht verworven hebben om hiermee van start te gaan. Door de vele ervaringsgerichte oefeningen, ideeën en tips zullen ook de deelnemers met enige kennis en ervaring rond ACT bij kinderen hier zeker nog voldoende inspiratie uit kunnen halen.

Het wordt een praktische dag met actieve medewerking van de deelnemers. Zij kunnen zich ACT zo goed mogelijk eigen maken en krijgen handvatten aangereikt om ermee (verder) aan de slag te gaan bij (lagereschool)kinderen.

#### Door wie?



#### Wendy Troost

Ergotherapeut, relaxatietherapeut, mindfulness kindertrainer, ACT-therapeut  
Centrum voor Ambulante Revalidatie 't Vlot, Beveren; eigen praktijk in Heusden

Ruime ervaring in het begeleiden van kinderen, jongeren en hun context

Auteur van de publicatie: [3, 2, 1... Spring! ACT voor kinderen \(ca. 8-12 jaar\). Veerkrachtig omgaan met moeilijke keuzes en tegenslagen](#) (uitgegeven bij Sig)

### Voor wie?

Gericht op psychologen, psychotherapeuten, paramedici, zorgcoördinatoren, ondersteuners en alle andere zorgverleners die ACT willen inzetten in hun (ouder)begeleiding en/of therapie.

Voorkennis rond ACT is niet vereist.

### Over wie?

Kinderen van 8 tot 12 jaar (afhankelijk van het verstandelijk vermogen en de achterliggende problematiek kan dit ook zinvol zijn voor een iets jongere of iets oudere leeftijd). Enig inzicht in de eigen gedachten is vereist.

### Praktisch

Documentatie, broodjeslunch en koffiepauzes inbegrepen



Op zoek naar meer achtergrondinformatie rond geestelijke gezondheid? Neem een kijkje in de [catalogus](#) van de [Sig-bib](#). Spring gerust binnen tijdens de openingsuren (elke werkdag van 09:00 tot 12:00, uitgezonderd woensdag). Uitleen is gratis.