

# Loopbaancoaching in het onderwijs

## ACTief begeleiden | Acceptance and Commitment Training & LOB

**Duur:** drie dagdelen

**Trainer:** Imke De Graaf

**Aanbieder:** Act2Go



**Doel: Praktische verdiepende training voor loopbaanprofessionals in het onderwijs waar het leren begeleiden van leerlingen/studenten met blokkades in de zelfsturing m.b.t. LOB-proces centraal staat.**

### Voor wie bestemd

De training **ACTief begeleiden** richt zich op onderwijsprofessionals die hun kennis en vaardigheden op het gebied van leerlingbegeleiding willen verdiepen en willen kennismaken met de toepassingsmogelijkheden van ACT.

### Wat is Acceptance and Commitment Training (ACT)?

Acceptance en Commitment Training (ACT) is een wetenschappelijk bewezen effectieve methodiek om psychologische flexibiliteit en zelfsturing te vergroten. ACT geeft je inzicht in je waarden en de vertaling daarvan in concrete stappen naar een gewenste toekomst. Daarnaast helpt ACT je zien op wat voor manier negatieve gedachten, overtuigingen en gevoelens je kunnen bemmeren bij het zetten van die stappen en hoe je ook mét die innerlijke ervaringen in beweging kunt komen. Bovenal is ACT een heel praktische, op actie gerichte methode die door zijn luchtige, speelse vorm goed aansluit bij jongeren.

### Waarom ACT & LOB?

Als mentor, decaan of studieloopbaanbegeleider kun je ervaren hoe stroef een begeleidingsgesprek kan verlopen als een leerling of student vast lijkt te zitten. Niet weet wat hij wil, niet kan of durft te kiezen, of geen enkele motivatie lijkt te hebben. De inzichten en vaardigheden uit ACT geven je handvatten die houvast bieden bij de lastige momenten in begeleidingsgesprekken en daarnaast een groot aantal direct toepasbare werkvormen en oefeningen.

### Opzet van de training

Naast het bespreken van de theoretische achtergrond gaan we vooral praktisch aan de slag met ervaringsgerichte oefeningen. Zo ervaar je eerst zelf wat de oefeningen kunnen doen. Vervolgens bespreken we aan de hand van casuïstiek hoe kijken door de 'ACT-bril' je kan helpen bij de begeleiding van leerlingen en oefen je met het inzetten van concrete werkvormen.

### Lestijd

Dagdeel van 13.00 tot 17.00 uur inclusief 30 minuten pauze.

### Studiebelasting

De studiebelasting bedraagt 4 à 5 uur. Een deel daarvan is bedoeld om te oefenen met het materiaal.

### Aanmelding

Via [www.act2go.nl](http://www.act2go.nl) (maximaal 15 deelnemers).

### Locatie

Eindhoven of 's-Hertogenbosch

### LOB123 en ACT2go

De module wordt aangeboden in het kader van een samenwerking tussen LOB123 en Act2go. De inhoud van deze training is zo vormgegeven dat deze naadloos aansluit op de post-hbo opleiding 'loopbaan-coaching in het onderwijs' die LOB123 aanbiedt.

### Meer weten?

Zie [www.act2go.nl](http://www.act2go.nl) en [www.lob123.nl](http://www.lob123.nl) voor meer informatie.

### Certificaat

De module wordt na deelname aan alle drie de dagdelen afgesloten met een certificaat.