

## Training 'Een ACT toolkit voor LOB'

*Albert de Folter en Tom Luken namen het initiatief om een vernieuwende aanpak te ontwikkelen ter verrijking van het bestaande LOB landschap in de bovenbouw van havo-vwo en het begin van het hoger onderwijs. Concreet resultaat is een toolkit met 25 instrumenten die op verschillende manieren zijn in te zetten om het studiekeuzeproces van leerlingen en studenten te ondersteunen. In de training komen achtergronden van de toolkit en het effectief hanteren van de tools aan bod.*

### Doelen van de toolkit

De toolkit beoogt een verantwoorde, praktische, innovatieve en effectieve aanvulling te bieden op al bestaande instrumenten en methoden voor LOB.

Doelen van de tools zijn:

- vermindering van keuzestress
- een meer gerichte en daardoor effectievere aanpak van de keuzesituatie en -problemen
- studiekeuzen waarmee leerlingen meer commitment ervaren en die daardoor motiverender en stabiel zijn
- het leren maken van loopbaankeuzen
- psychologische flexibiliteit

### Doelgroep

De tools en de training zijn met name bedoeld voor decanen en andere keuzebegeleider van leerlingen/studenten uit de bovenbouw havo/vwo en het begin van het hoger onderwijs.

### Inhoud

De training omvat drie dagdelen en bevat de volgende onderwerpen:

- inhoud van en oefenen met de 6 kernprocessen binnen ACT (Acceptance and Commitment Therapy): Mindfulness - Acceptatie - Defusie - Zelf als context - Waarden - Toegewijde actie
- achtergrond en toepassingen van de test om keuzeproblemen in beeld te brengen (aangepaste versie van de CDDQ)
- selecteren, hanteren en oefenen van/met de tools en het samenstellen van trajecten
- ACT en zelfconcept psychologie
- ACT en reflecteren /ACT en het brein
- selecteren, hanteren en oefenen van/met de tools

### Materiaal

- Werkmateriaal uit te reiken tijdens de dagdelen
- Aanvullend digitaal college tussen de dagdelen
- Het boek 'Een ACT toolkit voor loopbaanoriëntatie en – begeleiding' van beide trainers.

### Wanneer, waar en kosten

- Enkele keren per jaar.
- Cursus- en Vergadercentrum Domstad in Utrecht
- € 395 per deelnemer, inclusief btw, koffie/thee/fris en materialen en exclusief de kosten voor het aan te schaffen boek. Leden van de VvSL krijgen € 50 korting. Voor hen bedragen de kosten € 345. Wanneer door een decanenkring of school zelf voor accommodatie gezorgd wordt, zijn de kosten € 295 per persoon.