

Gijs Jansen | Tim Batink

Time to ACT!

Het basisboek voor
professionals



THEMA

Auteur: [Gijs Jansen](#) & [Tim Batink](#)

Uitgever: [Uitgeverij Thema](#)

- Nederlands
- 450 pagina's
- januari 2014

Samenvatting

Er zijn grote ontwikkelingen aan de gang binnen de hulpverlenerswereld. Nieuwe technieken als mindfulness krijgen steeds meer ruimte binnen de praktijk van de psycholoog, trainer en coach. De 'Acceptance and Commitment Therapy' (ACT) vloeit voort uit het mindfulness gedachtegoed en brengt het beste uit verschillende werelden samen. ACT bewijst dat wetenschap en spiritualiteit elkaar niet hoeven te bijten. Sterker nog: ze vullen elkaar perfect aan! Time to Act! is bedoeld voor iedereen die op een professionele, ervaringsgerichte en praktische manier met ACT aan de slag wil gaan. Het eerste gedeelte van Time to ACT! begint direct met een diepe duik in de praktijk. Op een bijzonder laagdrempelige manier laten de schrijvers je zien, voelen en ervaren wat de verschillende stadia van ACT zijn, hoe je deze in je eigen leven kunt toepassen en vooral: hoe je deze prachtige technieken vervolgens kunt gebruiken in je werk als professional. Stukjes theorie worden afgewisseld met hapklare brokken praktijk. Het boek is makkelijk leesbaar en er worden zoveel mogelijk praktisch toepasbare instructies gegeven. Het programma is speels en maakt veel gebruik van metaforen, die ondersteund worden door prachtige illustraties. Op de bijgeleverde dvd geven de auteurs zelf duidelijke voorbeelden van de technieken die binnen ACT gebruikt worden. Het tweede gedeelte van het boek staat in het teken van diagnostiek. Met behulp van testen, tips en tools krijg je alles wat je nodig hebt aangereikt om ACT op een professionele, wetenschappelijk verantwoorde wijze toe te passen. Via de website www.timetoact.nl kun je vervolgens naar hartenlust allerlei extra's, handouts en achtergrondinformatie downloaden.

Recensie(s)

Handboek voor psychologen, trainers en coaches die (willen gaan) werken met ACT, de Acceptance and Commitment Therapy. De auteurs van dit boek (1978 respectievelijk 1987) zijn verbonden aan onder meer de SeeTrue Mindfulness-opleidingen. Zij schreven dit boek voor iedereen die professioneel, ervaringsgericht en praktisch met ACT aan de slag wil gaan. Hiermee voorzien zij in een groeiende interesse voor nieuwe technieken zoals ACT en mindfulness. In een heldere stijl en met een overzichtelijke opbouw en inhoud wordt een duidelijk, bijzonder concreet en toepasbaar beeld gegeven van de uitgangspunten. De nodige tot de verbeelding sprekende illustraties en metaforen geven een duidelijk beeld van (de opbouw en volgorde van) de methodieken. Op een speciale website zijn onder meer handouts te vinden. De praktijkvoorbeelden op de bijgeleverde dvd illustreren de beschreven technieken. Het tweede boekdeel gaat over diagnostiek en het biedt testen, tips en tools om ACT professioneel en wetenschappelijk verantwoord toe te passen. Een rijk en compleet handboek.

F.M. Boon

[Overgenomen van Bol.com](http://www.bol.com)