

ACT – Therapie

Präsent sein – sich öffnen – tun, was wichtig ist

Einführung in die Akzeptanz- und Commitment-Therapie; eine 2-tägige Fortbildung

Kurs Nr. S652

Das bringt Ihnen die Teilnahme an der 2-tägigen Fortbildung:

Persönlichen Nutzen für das Arbeits- und Alltagsleben; insbesondere:

- Akzeptanz – wie unangenehme innere Erlebnisweisen besser ausgehalten werden
- Wirksames Handeln – wie wir das tun, was uns wirklich wichtig ist
- Achtsamkeit – wie wir mehr im gegenwärtigen Moment ankommen

Termin:	Montag, den 17.06.2024 in der Zeit von 09:00-17:00 Uhr <u>und</u> Dienstag, den 18.06.2024 in der Zeit von 09:00-16:00 Uhr
Dozent:	Paul Stammeier: Soziologe, Politologe, Heilpraktiker für Psychotherapie; Hospizbegleiter; Ausübung langjähriger Tätigkeit in suchttherapeutischen und sozialpsychiatrischen Institutionen; Referent bei der DGSP; Lehrer in achtsamkeitsbasierten Verfahren (MBSR, MBCT, MSC, ACT) und Stressbewältigung (IFT), Psychosynthese-Begleitung, Dialogprozess-Moderation, Lehrer für säkulare und buddhistische Meditationsverfahren
Inhalt:	<p>Die Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT, ausgesprochen als ein Wort, wie das englische Verb „act“) ist eine Weiterentwicklung der Verhaltenstherapie, sie fußt auf dem gleichen Grundsatz – dass psychische Probleme auf ungünstigen oder fehlenden Lernprozessen beruhen. ACT versucht, Meidungsverhalten in Bezug auf unangenehme Erlebnisweisen abzubauen und wertebezogenes, engagiertes Handeln aufzubauen.</p> <p>Die Klient*innen werden unterstützt, schmerzhafte subjektive Erlebnisse zu akzeptieren, anstatt gegen sie anzukämpfen; sich aus sprachlichen Verstrickungen zu befreien; Achtsamkeit zu entwickeln; Kontakt zu einem Selbst-als-Kontext herzustellen, das inhaltliche Selbstbilder transzendiert; größere Klarheit bezüglich persönlicher Werte zu gewinnen sowie mit beherztem Engagement auf notwendige Verhaltensänderungen einzulassen.</p> <p>Inhaltliche Themen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Lerntheoretischer Hintergrund von ACT• Hexaflex – die sechs Kernbereiche des ACT-Lernprozesses• Defusion – wie wir uns aus sprachlichen Verstrickungen befreien• Akzeptanz – wie unangenehme innere Erlebnisweisen besser ausgehalten werden• Achtsamkeit – wie wir mehr im gegenwärtigen Moment ankommen• Selbst-als-Kontext – wie enge Selbstbilder flexibler und offener werden• Was uns wichtig ist – wie eine Klärung persönlicher Werte neue Orientierung gibt• Wirksames Handeln – wie wir das tun, was uns wirklich wichtig ist
Zielgruppe:	Alle therapeutisch arbeitenden und interessierten Kolleg*innen
Kosten	€ 369,- zzgl. 7% MwSt, incl. Teilnehmerzertifikat und Verpflegung
Seminarort:	Katharinenstraße 11, 23554 Lübeck; 3. Stock im Seminarraum von FoCuS
Anmeldung:	FoCuS, Petra Pontow Katharinenstraße 11, 23554 Lübeck ☎ 0451-14008-61 E-Mail: info@bildungimfocus.de Anmeldeschluss: 03.06.2024

Weitere Fortbildungsangebote finden Sie auf www.bildungimfocus.de