

BERATUNG / SYSTEMISCHES

B21-K0

Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT)

Die Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) ist ein relativ neu entwickeltes Psychotherapieverfahren von John Hayes, das flexibel auf verschiedene Beratungskontexte übertragbar ist. ACT möchte Menschen darin unterstützen, das Leben zu führen, das sie wirklich leben möchten, obwohl sie Leid erfahren (haben).

Der Fokus dieser Therapierichtung ist auf die Förderung psychischer Flexibilität gerichtet und darauf, Menschen zu begleiten, Wege zu einem sinnerfüllten wertorientierten Leben zu finden. Ein weiteres Ziel ist es, den inneren Kampf mit dem unerwünschten eigenen Erleben aufzugeben und in Kontakt mit dem gegenwärtigen Moment zu kommen. Hierzu werden sowohl Akzeptanz- und Achtsamkeitsstrategien eingesetzt als auch Handlungsoptionen gefördert, die zu einem Leben gemäß den eigenen Werten führen.

Somit stehen die Überwindung von Vermeidungsstrategien, die Förderung achtsamer Erlebensakzeptanz und engagiertes Handeln im Zentrum der Beratung und Therapie. Das Grundkonzept und die Methoden der ACT können andere Beratungs- und Therapiekonzepte bereichern und ergänzen.

Zielgruppe: Fachkräfte mit Fach-/Hochschulabschluss, die in der Beratung und Therapie tätig sind.

Ziel: Ziel dieses Workshops ist es, einen Einblick in die theoretischen Grundlagen der ACT zu geben, Akzeptanz- und Achtsamkeitstechniken kennenzulernen und ihre Nützlichkeit für die eigene Haltung und die Beratungspraxis zu überprüfen.

Inhalte:

- ▶ Grundlagen der Akzeptanz- und Commitment-Therapie
- ▶ Hexaflex-Modell
- ▶ Psychische Flexibilität
- ▶ Was bedeutet Akzeptanz?
- ▶ Achtsamkeitsübungen
- ▶ Was ist Bereitschaft?
- ▶ Was ist engagiertes Handeln?
- ▶ Erarbeiten von als stimmig erlebten Werten
- ▶ Arbeit mit Metaphern

Arbeitsformen: Impulsvorträge, Einzel- und Kleingruppenübungen, Reflexion und Diskussion in Gruppengesprächen, Rollenspiele

Referentin: Prof.in Dr. Judith Lehnart,
Professorin für Psychologie,
Psychologische Psychotherapeutin,
KH Mainz

Termin: 11.02.-12.02.2021

Tagungsort: Tagungszentrum Erbacher Hof
Greibenstr. 24-26, 55116 Mainz

Seminargebühr: 220,00 €

Dieses Seminar wird als Online-Seminar durchgeführt! Sie benötigen einen PC oder ein Notebook (Handy oder Tablet reichen leider nicht aus) mit integrierter oder extra Kamera, Mikrofon und Lautsprecher bzw. Headset, eine stabile Internetverbindung und einen Raum, in dem Sie ungestört sind.