

Einführung in die Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT)

Die Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) ist ein neues, aus und im Rahmen der kontextuellen Verhaltenstherapie entwickeltes Psychotherapieverfahren und zählt mit zu den modernen 3.-Welle-Verfahren der Verhaltenstherapie.

In der ACT werden sowohl Akzeptanz- und Achtsamkeitsstrategien eingesetzt, als auch Prozesse zur Verhaltensänderung auf den Weg gebracht. ACT zielt darauf ab, Vermeidungsverhalten in Bezug auf unangenehme Erlebnisse bzw. aversive Gedanken und Gefühle aufzugeben und wertbezogenes engagiertes Handeln aufzubauen. ACT möchte Menschen darin unterstützen, das Leben zu führen, das sie wirklich leben möchten, obwohl sie Leid erfahren (haben). Die Erarbeitung existentieller Lebensziele dient demnach dazu, die Motivation zu engagiertem und entschlossenem Handeln zu fördern und einen Weg zu einem wert- und sinnvollen Leben aufzuzeigen.

Das Therapie-/Beratungsziel von ACT ist, die psychische Flexibilität zu erhöhen. Dies bedeutet, dass eine Person in vollem Kontakt mit dem gegenwärtigen Moment und je nachdem, was die aktuelle Situation jeweils erfordert, ihr Verhalten ändern oder beibehalten kann. Seit etwa 15 Jahren hat sich eine große TherapeutInnen- und Forscher-Community entwickelt, die weltweit organisiert ist und eine deutschsprachige Vertretung hat. Die Orientierung von ACT auf Werte, engagiertes Handeln und den gegenwärtigen Moment ist eine Bereicherung und Erweiterung für die Systemische Therapie.

In diesem Workshop werden die Grundkonzepte der ACT und deren erlebnisorientierten Arbeitsmethoden vorgestellt und geübt. Der Kurs besteht aus zwei aufeinander aufbauenden Modulen, die ausschliesslich im Paket buchbar sind. Teilnehmende, welche am wilob bereits am Einführungsworkshop teilgenommen haben, können im zweiten Modul einsteigen.

ACT ist für alle Kolleginnen und Kollegen, die Beraterisch, therapeutisch oder als Coach tätig sind sowie für systemisch Arbeitende ein hilfreicher und arbeitserleichternder Ansatz.

Termine:

1. Modul: 25./26.10.19

2. Modul: 27./28.11.19

3. Modul: 16./17.01.20

Seminarzeiten:

Tag 1 09.00 – 12.30 Uhr, 13.45 – 16.45 Uhr

Tag 2 09.00 – 12.30 Uhr, 13.45 – 15.45 Uhr

Seminarort: w i l o b AG 5600 Lenzburg

Anmeldeschluss: 30.09.2019

Dozenten

Dipl.-Soz. Siang Be, Lehrtherapeut (SG, DGSF), Lehrender Coach (SG)
Lehrsupervisor (SG), In eigener Praxis tätig: www.sia-berlin.com

Steffi Be

Kosten

sFr. 580.00 pro Modul beziehungsweise sFr. 1'500 für alle 3 Module.
Mit der Unterschrift bei der Anmeldung erklären Sie sich mit den allgemeinen
Bedingungen einverstanden.

Weitere Angebote unter www.wilob.ch!

Anmeldekarte

einsenden an: wilob AG, Hendschikerstrasse 5, 5600 Lenzburg
Fax: 062 892 90 78, E-Mail: kontakt@wilob.ch

Ich melde mich definitiv für folgende Weiterbildung an:

99/2019 ACT (Akzeptanz- und Commitment-Therapie) für Systemiker

Bitte ankreuzen:

- Modul I Start 25./26.10.19 à Fr. 580.00
- Modul II Start 27./28.11.19 à Fr. 580.00
- Modul III Start 16./17.01.20 à Fr. 580.00
- Alle Module für Fr. 1'500.00

Meine Adresse lautet

Name

Vorname

Beruf

Privatadresse

Arbeitsort/Name+Adresse

 P  G E-Mail

Ort/Datum..... Unterschrift

Mit der Anmeldung gebe ich mein Einverständnis zu den allgemeinen Bedingungen:

- Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Einganges berücksichtigt.
- Ihre Anmeldung hat Gültigkeit, wenn der Talon bei uns eingetroffen und dies von uns bestätigt ist.
- Alle Angemeldeten erhalten eine schriftliche Bestätigung, dass wir die Anmeldung erhalten haben.
- Bei Abmeldungen bis zu 6 Wochen vor Kursbeginn wird das Kursgeld zurückerstattet bzw. erlassen.
- Bei späterer Abmeldung ist eine Rückerstattung nicht mehr möglich und das Kursgeld gilt als geschuldet. Wenn einzelne Seminare gebucht werden, gilt das Startdatum vom 1. Seminar. D.h. die Abmeldung muss auch für die weiteren Seminare bis 6 Wochen im Voraus erfolgen (schriftlich).