

OM SEMINARER.DK

Seminarer.dk blev i sin tid dannet for at dække et behov for hurtig og præcis videndeling mellem offentlige arbejdspladser. Vi har specialiseret os i at spotte aktuelle behov og udviklinger inden for mange forskelligartede områder.

Vores kunder og vi er enige om, at der ikke er grund til at arbejde med problemstillinger og udfordringer, som andre allerede har gjort erfaringer med, uden at høre om disse erfaringer og inddrage dem i egne løsninger. Heraf seminarankegangen, hvor vi bringer aktører sammen netop for at dele viden.

Senere har Seminarer.dk, med udgangspunkt i vores store netværk af erfarne undervisere, udviklet egentlige faglige kurser og ikke mindst kurser indenfor personlig udvikling og ledelse.

HOLD 3

TID & STED

Den 11. september 2017 klokken 9.30
til den 12. september 2017 klokken 15.00
på Trinity Hotel & Conference Center i Fredericia (ved Den Gamle Lillebæltsbro).

TILMELDING

Holdstørrelserne vil være begrænsede.
Tilmeld dig derfor senst den 11. august 2017
via www.seminarer.dk eller ved at ringe til os på tlf. 66 15 90 43.

PRIS

Prisen for deltagelse afhænger af, hvor meget din arbejdsplads har deltaget hos os inden for de seneste 12 måneder. Efter én deltagelse opnås: sølvkundestatus. Efter fem deltagelser: guldkundestatus. **Prisen er ekskl. moms, men inkluderer undervisning, kursusmaterialer, middag og overnatning på enkeltværelse.**

	Pris	med SØLVkunde-rabat	med GULDkunde-rabat
Med middag og overnatning	kr. 5.985,-	kr 5.686,-	kr. 5.387,-

(Middag og overnatning kan fravælges - ring for pris)

Se status for din arbejdsplads på www.seminarer.dk under loyalitetsrabat v.h.a. EAN- eller CVR-nummer, hvor du også kan se vores øvrige arrangementer og tilmelde dig vores nyhedsmail. Her kan du også læse gældende betalings- og afbestillingsregler.

DELTAGERBEVIS

Du modtager kursusbevis efter deltagelsen.

WWW

Besøg www.seminarer.dk, hvor du kan se vore øvrige spændende arrangementer og tilmelde dig vores mailliste.

GRUNKURSUS

ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY (ACT)

Undervisning ved Cand.psych. Susan Møller Rasmussen
Læs mere om kurset på seminarer.dk

Grundkursus i

ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY (ACT)

Stress, depression, dødsfald, skilsmisse, spiseforstyrrelse, angst eller misbrug - livskriser, og vores måder at håndtere dem på, har mange ansigter, men fælles for psykiske vanskeligheder, er at den psykiske smerte kan føre til nedsat livskvalitet på grund af fastlåste handlemønstre.

ACT (Acceptance and Commitment Therapy) er en terapeutisk metode, hvor accept af ubehag ved sygdom og livskriser er det virksomme element.

ACT tager udgangspunkt i dine iboende ressourcer, og hvordan du ved at træffe beslutninger baseret på hjertet frem for hjernen, finder en vej ud af de psykiske vanskeligheder, og skaber et værdibaseret fundament, som du kan stå fast på, næste gang livet slår hårdt.

På dette grundkursus lærer du, hvordan du arbejder med ACT. Det kan være som en overbygning på dine kognitive redskaber, din mindfulnessstræning eller som inspiration til dit liv i det hele taget. Du kommer bl.a. til at arbejde meget med defusionsøvelser, en tidligere deltager formulerer tilgangen således:

Defusionsøvelser kan fx være at skrive tanker ned, sige dem højt eller synge dem. Man kan også anvende metaforer. Defusion lærer dig at at forstå tanker som tanker, i stedet for at forstå tanker som virkeligheden.

"En klient jeg har, har følgende udfordring: 'Jeg er nødt til at drikke 5 øl om morgenen.' Der arbejder klienten og jeg med konkrete øvelser, og vi gør meget ud af, at tanker bare er tanker. Vi forholder os til selve tilgangen til vores tanker. Derudover er det jo sådan, at hvis man har god kontakt til kroppen, så er forudsætningerne også bedre i forhold til at træffe rigtige valg for sig selv."

Dette grundkursus er for alle, og uanset din faglige baggrund kan du have gavn af de øvelser som, du deltager i på dette kursus, både personligt og i dit arbejde med borgeren. ACT er en af de store retninger inden for den 3. bølge af adfærdsterapi. For at få det optimale udbytte af kurset anbefales det, at du forud for kurset har læst Introduktion til ACT (Møller Rasmussen, Taggaard Nielsen, 2010)

Lidt om ACT

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) er stadig relativ ny som terapiretning herhjemme, men flere og flere får øjnene op for ACT som en behandlingsform, der med succes anvendes på tværs af mange symptombilleder f.eks. angst, OCD, PTSD, depression, misbrug, kroniske smerter og spiseforstyrrelser.

ACT er, ud over at være en empirisk dokumenteret behandlingsmetode, først og fremmest en træning, der styrker evnen til psykologiske fleksibilitet, så fastlåste handlestrategier kan ændres til en ny, mere værdibaseret tilgang. Det skaber nye perspektiver og grundlæggende ændringer, der er varige. Netop udtrykket 'psykologisk fleksibilitet' er en vigtig nøgle til forståelsen af ACT.

ACT tager udgangspunkt i dine iboende ressourcer, og hvordan du ved at træffe beslutninger baseret på hjertet frem for hjernen, finder en vej ud af de psykiske vanskeligheder.

UDBYTTE

Gennem deltagelse på kurset får du:

- En oplevelse af, hvordan ACT virker gennem øvelser i stedet for gennem klassisk tavle-undervisning.
- Et grundlæggende kendskab til ACT teori.
- Mulighed for at opleve ACT og iagttage din egen respons. Denne oplevelse er vigtig, hvis du vil arbejde med ACT som terapeutisk metode, da ACT er en oplevelsesbaseret metode.
- Undervisningen i ACT metode tager udgangspunkt i hexafleksen og de 6 kerneområder (Accept, Bevidst nærvær, Defusion, Selvet som kontekst, Værdier og Engageret handling).



UNDERVISER

Cand. psych. Susan Møller Rasmussen, indehaver af ACT-Praksis og specialist i psykoterapi. Susan Møller Rasmussen som er medforfatter til den første danske introduktionsartikel i ACT (2008) og bøgerne 'Introduktion til ACT' (2010) samt 'Rundt om ACT' (2014).

Hun har bl.a. afholdt workshop i ACT på Dansk Psykolog Forenings Årsmøde sammen med Kelly Wilson, som er en af ophavsmændene til ACT, og afholder løbende workshops og uddannelser i ACT. Susan Møller Rasmussen arbejder dagligt med behandling af angst, stress, depression, personlighedsforstyrrelse og selvskadende adfærd samt supervision og undervisning af psykologer, læger og tværfagligt personale ud fra en ACT, FAP- og mindfulnessbaseret tilgang.