



psykologpartners

# Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

Hur kan vi skapa engagerande och genuina samtal med människor som har det svårt? Hur kan vi förstå de mönster som människor fastnar i? Dessa frågor är centrala i den samtalsmetod som kallas Acceptance and Commitment Therapy (ACT).

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) är en form av beteendeterapi som blivit allt mer populär på senare år. I stället för att arbeta med att ”ta bort” upplevelser som klienten inte vill ha, syftar ACT till att hjälpa klienten att agera mot självdefinierade livsvärden. Målsättningen med ACT är ökad psykologisk flexibilitet, vilket kännetecknas av just detta: en bättre förmåga att som medveten människa röra sig mot ett rikt och meningsfullt liv.

Psykologpartners har en lång tradition av att erbjuda utbildningar i ACT, både på grundläggande och fördjupad nivå. Nedan följer en beskrivning av vårt aktuella kursutbud samt information om orter, datum och priser. Mer utförlig information och möjlighet till anmälan hittas under respektive utbildning på [www.psykologpartners.se/utbildningar](http://www.psykologpartners.se/utbildningar)

## Introduktion till ACT (1 dag)

Denna utbildningsdag syftar till att presentera ACT-modellen för mänskligt fungerande, vart modellen kommer från och vad som skiljer ACT från andra vanliga perspektiv på psykiskt lidande. Skillnader och likheter kommer att exemplifieras med kliniskt relevanta exempel och smakprov på övningar som används i ACT. Tonvikten kommer att ligga på de utgångspunkter som vägleder arbetet.

Om du är helt ny inom området och nyfiken på att närma dig metoden från grunden så rekommenderar vi att du börjar med denna utbildningsdag. Utbildningen passar alla som är nyfikna på ACT som metod.

**Pris:** 1 500 :- exkl moms

Malmö: 3 september

Linköping: 4 september



psykologpartners

Stockholm: 4 septemer

Göteborg: 10 september

Umeå: 6 november

## Grundkurs i ACT (3 dagar)

På denna utbildning tar vi ett helhetsgrepp om ACT som behandlingsmetod och presenterar såväl teoretiska resonemang som hur psykologiska svårigheter kan begripliggöras med hjälp av modellen. De olika ACT-processerna presenteras grundligt med kliniska exempel från flera olika typer av problemområden. Efter kursen kommer du att ha en tydlig förståelse för hur ACT ser på psykologiska problem samt hur du med hjälp av samtalet som verktyg kan hjälpa människor mot ett mer ändamålsenligt och funktionellt sätt att hantera livets svårigheter.

Utbildningen passar dig som arbetar inom människovårdande yrken med samtalet som redskap. Även du som inte arbetar med psykoterapi specifikt kommer att ha nytta av utbildningen och dess innehåll.

**Pris** 7 500 :- exkl moms

Göteborg: 24-26 september

Stockholm: 1-3 oktober

Malmö: 26-28 november

Linköping: 5-7 december

## Fördjupningskurser

För dig som redan har grundläggande kompetens i ACT, endera genom att du har gått vår grundkurs eller om du redan arbetar med metoden, så erbjuder vi flera olika fördjupningskurser. Tonvikten på dessa utbildningar ligger på att anpassa tekniker och träna färdigheter som särskilt lämpar sig för arbete med den specifika målgruppen. Utbildningen bygger till stor del på färdighetsträning genom rollspel med direkthandledning av kursansvariga.



psykologpartners

Dessa kurser passar dig som vill bredda dina ACT-färdigheter och få konkret vägledning i hur du kan arbeta med olika klientpopulationer. De passar också dig som arbetar med ACT med fokus på ett särskilt problemområde men är nyfiken på hur metoden kan tillämpas vid andra typer av problem.

### ACT för barn och ungdomar (2 dagar)

**Pris** 5 000 :- exkl moms

Göteborg: 15-16 november

### ACT vid stress och utmattning (2 dagar)

**Pris** 5 000 :- exkl moms

Stockholm: 4-5 mars

### ACT och compassion (2 dagar)

**Pris** 5 000 :- exkl moms

Stockholm: 20-21 november

### Beteendemedicinska tillämpningar av ACT (2 dagar)

**Pris** 5 000 :- exkl moms

Ej inplanerad i dagsläget. Om du är intresserad av denna utbildning så är du välkommen att höra av dig.

### Att tillämpa ACT på sig själv (2 dagar)

**Pris** 5 000 :- exkl moms

Göteborg: 23-24 oktober

### ACT färdighetsträning (3 dagar)

**Pris** 7 500 :- exkl moms



psykologpartners

Stockholm: 22-24 januari

Malmö: 9-11 april

För mer detaljerad information om respektive utbildning, var god se vår hemsida [www.psykologpartners.se/utbildningar](http://www.psykologpartners.se/utbildningar).

## Om Psykologpartners

Psykologpartners är Nordens ledande konsultföretag inom psykologi. Vi är ett medarbetarägt bolag med ca 100 psykologkonsulter på åtta orter i Sverige.

Psykologpartners var med och anordnade den första världskongressen i ACT år 2003. Vi har sedan dess arrangerat ett stort antal workshops med världsledande kliniker inom fältet och hållit en mängd olika utbildningar i ACT.

Varmt välkommen!