

Teilnahmebestätigung

Melanie Peilstöcker

hat am Onlineseminar SEMI23-20 WEB

Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT)

vom 27.01.2023 bis 28.01.2023 über den digitalen Lernraum „Zoom“ teilgenommen.

Die Veranstaltung umfasste 15 Unterrichtseinheiten
und diente der beruflichen Fortbildung und ist Bestandteil des Master-Kurses:
Gesundheit und Achtsamkeit im Arbeitskontext (ZGAA)

Die Seminarleitung hatte Dr. med. Mirjam Tanner und Dr. med. Herbert Assaloni.

Freiburg, den 03.02.2023



Dipl.-Psych. Tobias Günther
Vorstand wispo, Institutsleitung Systemisches Zentrum

Seminarbeschreibung:

Die Teilnehmenden lernen innerhalb von zwei Tagen die Hauptdenkmodelle der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) kennen. Dabei spielen die Unterscheidungen von sinnlicher Wahrnehmung (im gegenwärtigen Moment) und Interpretationen ebenso eine Rolle wie die Auseinandersetzung mit Werten und Handlungen, die diesen entsprechen. Die Teilnehmenden werden konkrete Interventionen ausprobieren und eine Vielzahl von Übungen kennenlernen. Meist geschieht der Zugang über die eigene Erfahrung, der jeweils auch eine theoretische Einordnung folgt. Anwendungsmöglichkeiten werden so meist ganz von selbst klar und spürbar. Wir werden manchmal in Kleingruppen üben und manchmal im Plenum. Es wird Raum für Fragen geben und die Teilnehmenden erhalten schriftliches Material mit Anregungen zur Weiterarbeit mit dem, was sie gelernt haben.

Das Onlineseminar vermittelt praxisnah anhand zahlreicher Beispiele und Übungen, wie Klient*innen dabei unterstützt werden können, ihr Leben mehr mit als gegen das subjektiv empfundene Leiden zu leben. Dabei werden die hauptsächlichen Denk- und Handlungsmodelle von ACT sehr praktisch und lebendig erfahrbar gemacht, wobei der Praxis der Achtsamkeit und des Mitgefühls ebenfalls ein großer Stellenwert zukommt. Die Teilnehmenden erhalten eine fundierte Einführung und Übungsmöglichkeiten, wie sie:

- Menschen helfen, neu mit schmerzhaften Erlebnissen umzugehen, die sich nicht leicht verändern lassen,
- als Berater*in oder Therapeut*in selbst flexibel bleiben und sowohl mitfühlend, als auch Anforderungen stellend in Kontakt gehen können (auch mit sich selbst),
- Metaphern und Übungen in den Beratungsprozess einbringen, die manchmal kontraintuitive Sichtweisen einführen und Verbindungen zu Werten herstellen,
- Stille und körperliche Zugänge als Ressource pflegen können,
- ACT-Interventionen strukturiert und bewusst in ihr bisheriges beraterisches Repertoire integrieren können.