

6. Winterthurer ACT-Training

ACT Prozesse erfahren – üben – vertiefen

(Akzeptanz- und Commitment Therapie)

Ein Training für Menschen in helfenden Berufen, die bereits eine ACT-Einführung besucht haben, im Anfängergeist gemeinsam mit anderen üben wollen und ihre ACT-Praxis erneuern und erweitern möchten.

mit

Jan Martz



und

Herbert Assaloni

27. und 28. November 2020 in Winterthur

Kurze Einführung in die **ACT Basics** am Donnerstag Nachmittag, 26. November 2020

„**ACT Basics**“ richtet sich an Interessierte, die eine kurze Einführung in die Haltung und relevanten Prozesse der ACT wollen und ist auch als Vorbereitung für das vertiefende ACT Training vom 27. und 28. November 2020 geeignet. Wir werden an diesem Nachmittag wichtige Begriffe erklären und mittels einfacher Übungen erlebbar machen. Auf die philosophischen und verhaltensanalytischen Grundlagen wird ebenfalls eingegangen werden. „**ACT Training**“: Wir schaffen miteinander einen wertschätzenden, freundlichen und geschützten Rahmen, in dem Sie ACT vertieft an sich selbst erleben und mit anderen experimentieren und üben können. Wir wollen diesen besonderen Raum nutzen, um mit eigenen Beispielen aus dem persönlichen und beruflichen Kontext zu arbeiten und Neues auszuprobieren. Wir werden Rollenspiele, klassische und neue ACT-Übungen und Matrix-Arbeit entwicklungsfördernd einsetzen.

Lernziele:

- die Flexibilität in der Anwendung von ACT-Haltung und –Fertigkeiten erhöhen
- eigene Hindernisse und Stolpersteine erkennen und kreativ damit umgehen lernen
- Aspekte der Bezugsrahmentheorie nutzbringend in die Praxis integrieren können

ACT (Akzeptanz- und Commitment-Therapie) ist eine Weiterentwicklung der klassischen Verhaltensanalyse, die bei verschiedensten psychologischen Problemen gute Erfolge nachweisen kann. Mit ACT lernen Menschen, ihre Beziehung zu schwierigen inneren Erfahrungen flexibler zu gestalten und in Anwesenheit solcher Erfahrungen werteorientiertes Handeln zu wählen. Dieser Prozess wird in einem wertschätzenden therapeutischen Rahmen mit Hilfe von Metaphern und Übungen erfahrungsorientiert entwickelt. Dazu gehören Training von Achtsamkeit und Perspektivenwechsel, sowie das Formulieren persönlicher Werte. Neues Verhalten in Richtung dieser Werte wird mit Absicht aufgebaut.

Literatur: Michael Waadt, Jan Martz, Andrew Gloster (Herausgeber) „Arbeiten mit ACT – ein Fallbuch“, Hogrefe Verlag, 2015



Zum beherzten Leben
Bildungswerkstatt ACT

Bildungswerkstatt ACT Winterthur www.zumbeherztenleben.ch
Geschäftsstelle: Liza Glauser Alte Landstrasse 28 CH-8193 Eglisau act.tage@bluewin.ch



Workshop-Leiter:

Herbert Assaloni ist Psychiater, Psychotherapeut und Supervisor in eigener Praxis in Winterthur (www.zumbeherztenleben.ch). Eigene Workshopstätigkeit zur ACT seit 2010 und Organisation der ACT-Tage 2010-2012 in Winterthur. Vorstandstätigkeit in der DGKV (Deutschsprachige Gesellschaft für Kontextuelle Verhaltenswissenschaften, (www.dgkv.ch)). In „Die Entdeckung der Achtsamkeit in der Arbeit mit psychisch kranken Menschen“, Psychiatrie Verlag, 2013 hat er einen Beitrag zur achtsamkeits- und wertorientierten Arbeit mit traumatisierten Menschen veröffentlicht und in „Arbeiten mit ACT – ein Fallbuch“, Hogrefe Verlag, 2015, ist ein Kapitel zum Einbezug von kreativen Arbeitsweisen in die ACT von ihm erschienen.

Jan Martz kennt die Akzeptanz- und Commitment Therapie seit 2006 und hat wesentlich zu ihrer Verbreitung im deutschen Sprachraum beigetragen. Mit der ACT integriert er auf vielfältige Weise Achtsamkeitspraxis und Wertearbeit in die Psychiatrie und Psychotherapie. Er hat im In- und Ausland zahlreiche Workshops und Fortbildungen gegeben. Er lebt mit seiner Familie in Winterthur und arbeitet daselbst als Psychiater und Psychotherapeut in eigener Praxis. Gemeinsam mit der Bildungswerkstatt ACT (www.zumbeherztenleben.ch) Organisation und Durchführung der Winterthurer ACT-Tage 2010-2012 sowie 2020. Gründungsmitglied und mehrjährige Mitarbeit im Vorstand der DGKV (www.dgkv.ch)).

Kosten: ACT Basics : SFr. 160.- / ACT Training : SFr. 550.-
Pausen- und Mittagsverpflegung sind inbegriffen
15% Ermässigung für Studenten

Veranstaltungsort: Praxis Zum beherzten Leben
Lindstrasse 39 - 8400 Winterthur

Diese Veranstaltung soll einen geschützten Rahmen bieten, in dem Neues ausprobiert werden kann. Mit der Anmeldung verpflichten Sie sich zur Vertraulichkeit!

Für weitere Auskünfte stehen wir Ihnen wie folgt immer gerne zur Verfügung:

Das Fachliche betreffend:

- Dr. med. Herbert Assaloni, herbertassaloni@bluewin.ch, 078 878 44 83
- Dr. med. Jan Martz, jan.martz@bluewin.ch, 079 271 23 08

Das Organisatorische betreffend:

- Liza Glauser, act.tage@bluewin.ch, 044 886 69 78

Anmeldungen werden ab sofort entgegengenommen - die Teilnehmerzahl ist auf 18 Personen beschränkt



Anmeldeformular

6. Winterthurer ACT-Training und/oder ACT Basics

Name, Vorname _____

Beruf _____

Klinik / Institution _____

Strasse / PLZ / Ort _____

Telefon / Mobile _____

E-mail _____

Datum _____

Unterschrift _____

Ich melde mich an für :

- ACT Basics vom Donnerstag Nachmittag, 26. November 2020
- Training vom 27./28. November 2020
- ich bin StudentIn
- ich bevorzuge vegetarische Verpflegung
- ich benötige Informationen über Unterkunftsmöglichkeiten

Rücktrittsbedingungen

Bei Abmeldung bis 30 Tage vor der Veranstaltung werden die Teilnahmekosten unter Abzug einer Bearbeitungsgebühr von 10% zurückerstattet. Nach diesem Termin ist keine Rückerstattung mehr möglich.

Bitte füllen Sie das Anmeldeformular vollständig aus und schicken Sie es baldmöglichst unterschrieben an folgende Adresse:

Bildungswerkstatt ACT, Liza Glauser, Alte Landstrasse 28, CH-8193 Eglisau, act.tage@bluewin.ch