

# 8. 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

### 2. und 3. Dezember 2022 in Winterthur

Kurze Einführung in die **ACT Basics** am Donnerstag Nachmittag, 1. Dezember 2022

**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 2. und 3. Dezember 2022 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.

Im **ACT Training** schaffen wir gemeinsam einen wertschätzenden, freundlichen und geschützten Rahmen, in dem wir ACT vertieft an uns selbst erleben und mit anderen 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)** als Weiterentwicklung der klassischen Verhaltensanalyse hat bei verschiedensten psychologischen Problemen gute Erfolge nachgewiesen. 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: Waadt/Martz/Gloster: «Arbeiten mit ACT – ein Fallbuch», Hogrefe Verlag, 2015; Romanczuk-Seifert/Burian/Diefenbacher: «ACT in Klinik und Tagesklinik», Verlag W. Kohlhammer, 2021





## Workshop-Leiter:

**Herbert Assaloni** beschäftigt sich seit 2006 intensiv mit der Anwendung der Akzeptanz- und Commitment Therapie in verschiedenen klinischen Settings und im Kontext von Supervision und Beratung. Er hat verschiedene ACT-Fortbildungen im In- und Ausland mitorganisiert und geleitet und ist Dozent an der ZHAW in Winterthur. Als Autor hat er diverse Buchbeiträge zu Achtsamkeit und ACT verfasst. Sein besonderes Interesse gilt der Integration von Meditation, Atem- und Körperarbeit in die psychiatrisch-psychotherapeutische Praxis und in der Prävention.

**Jan Martz** hat seit 2006 wesentlich zur Verbreitung der Akzeptanz- und Commitment Therapie im deutschen Sprachraum beigetragen. Auf vielfältige Weise integriert er Achtsamkeit und wertegeleitetes Handeln in den Therapieprozess. Im In- und Ausland hat er diverse ACT-Fortbildungen mitorganisiert und geleitet. Er lebt mit seiner Familie in Winterthur und arbeitet daselbst als Psychiater und Psychotherapeut in eigener Praxis.

**Kosten:** ACT Basics : SFr. 160.- / ACT Training : SFr. 640.-  
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](mailto:herbertassaloni@bluewin.ch), 078 878 44 83
- Dr. med. Jan Martz, [jan.martz@bluewin.ch](mailto:jan.martz@bluewin.ch), 079 271 23 08

### Das Organisatorische betreffend:

- Liza Glauser, [bildungswerkstatt-act@zumbeherztenleben.ch](mailto:bildungswerkstatt-act@zumbeherztenleben.ch), 079 694 07 81

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



## Anmeldeformular

### 8. 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, 1. Dezember 2022
- Training vom 2. Und 3. Dezember 2022
- Ich bin Student\*In
- 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  
[bildungswerkstatt-act@zumbeherztenleben.ch](mailto:bildungswerkstatt-act@zumbeherztenleben.ch)