

Mit ACT in den Advent

ACT Prozesse erfahren – üben – vertiefen (Akzeptanz- und Commitment Therapie)

Ein Workshop für Menschen in helfenden Berufen, die interessiert sind, im Anfängergeist gemeinsam mit anderen psychologische Flexibilität und Resilienz aufzubauen

mit

Jan Martz



und

Herbert Assaloni

24. & 25. November 2023 in Winterthur

Für Menschen in helfenden Berufen kann es zehrend sein, für andere hilfreich und heilsam da zu sein - gerade in diesen Zeiten grosser Umbrüche. Mit ACT in den Advent wollen wir Gelegenheit geben zum Innehalten, Reflektieren, still sein und damit einen nährenden Ausgleich schaffen. In diesem Workshop schaffen wir gemeinsam einen wertschätzenden, freundlichen und geschützten Rahmen, um ACT vertieft an uns selbst zu erleben und mit anderen zu praktizieren. Wir werden Gelegenheit haben, mit eigenen Beispielen aus dem persönlichen und beruflichen Kontext zu arbeiten und Neues auszuprobieren. Dabei können wir Rollenspiele, klassische und neue ACT-Übungen sowie Matrix-Arbeit entwicklungsfördernd einsetzen. Vorerfahrung und Kenntnisse in ACT sind willkommen, allerdings nicht notwendig. Eine Bereitschaft zur Selbsterfahrung wird vorausgesetzt.

Literaturempfehlung

- J. Ciarrochi, L. Hayes et al: What Makes You Stronger: How to Thrive in the Face of Change and Uncertainty Using Acceptance and Commitment Therapy
- S. Hayes: Kurswechsel im Kopf: Von der Kunst anzunehmen, was ist, und innerlich frei zu werden
- K. Polk, B. Schoendorff, et al.: Praxishandbuch ACT-Matrix: Schritt für Schritt zur Anwendung in der klinischen Praxis.

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.





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

Das Organisatorische betreffend:

- Liza Glauser, bildungswerkstatt-act@zumbeherztenleben.ch, 079 694 07 81

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



Zum beherzten Leben
Bildungswerkstatt ACT

Anmeldeformular “mit ACT in den Advent”

Name, Vorname _____

Beruf _____

Klinik / Institution _____

Strasse / PLZ / Ort _____

Telefon / Mobile _____

E-mail _____

Datum _____

Unterschrift _____

- Ich melde mich an für : «mit ACT in den Advent» - 24./25. November 2023
 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