



Acceptance & Commitment Therapy (ACT)

Siang Be

ACT ist ein handlungsorientierter Psychotherapieansatz, in dem Achtsamkeit einen zentralen Bestandteil darstellt. ACT regt dazu an, den Umgang mit Leiden neu zu versuchen, verbunden mit Anerkennung, Akzeptanz und dem Vorhaben, sich vom Leiden nicht davon abhalten zu lassen, ein erwünschtes Leben zu leben.

In vielen Studien konnte die Wirksamkeit bei den unterschiedlichsten Symptomen (Angst, Depression, Trauma, Sucht etc.) gezeigt werden. Systemische Therapeut:innen, die sich Prozesskompetenz angeeignet und es gelernt haben, "ohne Seekarte zu segeln", erhalten mit dem ACT und Hexaflex-Modell einen "Kompass" für die Formulierung von Fallkonzeptionen an die Hand, der sie ab sofort durch ihr therapeutisches Vorgehen navigiert.

Inhalte:	<ul style="list-style-type: none">• Bedeutung von Achtsamkeit für die Psychotherapie und Beratung• Das Hexaflex und seine Kernprozesse• Therapeutische Beziehung und Achtsamkeit• Metaphern und erlebnisorientierte Methoden
Ziele:	<ul style="list-style-type: none">• Kennenlernen von ACT als achtsamkeitsorientierten Ansatz• Erleben & Üben von ACT-Methoden• Wirkungsvolle Interventionen anwenden können
Zielpublikum:	Psycholog:innen, Psychotherapeut:innen, Sozialpädagog:innen, Ärzt:innen, Systemische Therapeut:innen, Berater:innen, Coaches und andere Berufsgruppen im beraterischen Tätigkeitsfeld.
Kursleitung:	Siang Be , Diplom-Soziologe. Freie Praxis für Paar-, Sexual-, Einzeltherapie und Coaching. Systemischer Lehrtherapeut (SG), Lehrender Supervisor (SG), Lehrender Coach (SG). Leitung: Systemisches Institut für Achtsamkeit (SIA) in Berlin.
Ort:	Norddeutsches Institut für Kurzzeittherapie, Außer der Schleifmühle 40, 28203 Bremen
Datum:	08.-09. Oktober 2021, Freitag 10.00 - 17.30 Uhr und Samstag 9.00 - 16.00 Uhr
Kurskosten:	€ 260,00
Anmelden:	schriftlich per E-Mail an info@nik.de oder per Post (Sie erhalten eine schriftliche Bestätigung.)