

## ACT – utbildning 2013

ACT (Acceptance Commitment Therapy/Training) är en banbrytande psykologisk behandlingsmetod som använts med stor framgång och evidens vid såväl kronisk värk som vid depressioner, ångest, drogmissbruk, ätstörningar, diabetes, sömnproblem och psykisk ohälsa hos unga. ACT har sina rötter både i den modern forskningen om hjärnan och i beteendeterapi. Metoden utgår, liksom kognitiv beteendeterapi, ifrån att man tacklar problem i nutid och brukar också kallas ”tredje vågens KBT”. ACT- verktygen används också med stor fördel på arbetsplatser, som ett ledarverktyg, i utveckling av såväl verksamheter som medarbetare.

Utbildningen lägger stor vikt vid praktiska övningar. Vi arbetar med oss själva och börjar i den egna processen för att lära oss att använda metoden i vår profession.

Utbildningen vänder sig till dig som arbetar som psykolog, samtalsterapeut, coach eller annan yrkesgrupp som har till uppgift att inspirera och hjälpa människor som lider och som upplever att de fastnat i livsmönster som de inte längre vill vara i. ACT-utbildningen ska ses som en fortbildning för dig som vill fördjupa dina kunskaper och ta del av tredje vågens KBT.

### Utbildningsledare

Karin Andersson,  
legitimerad psykolog och med KBT inriktning, utbildad vid Uppsala universitet. Där studerade hon också ACT för JoAnne Dahl och Tobias Lundgren. Karin har tidigare bakgrund som behandlingsassistent på ungdomshem, vårdare för utvecklingsstörda och skolinformatör åt RFSU. Som psykolog arbetar Karin framför allt med patienter med långvarig smärtproblematik, depression, ångest, stressymtom och/eller trauma.

Rebecca Jansdotter Hultqvist,  
auktorerad samtalsterapeut, certifierad Imago terapeut och handledare. Rebecca är utbildad i ACT i Uppsala för JoAnne Dahl och Tobias Lundgren. Rebecca är också gruppledarutbildad i ACT för Fredrik Livheim Karolinska institutet.

Tillsammans med Tobias Lundgren har Rebecca sedan 2009 arrangerat och hållit ACT-utbildningar och gett handledning i ACT för psykologer, samtalsterapeuter, coacher och andra behandlare/yrkesgrupper som har till uppgift att inspirera och hjälpa människor som lider och som upplever att de fastnat i livsmönster som de inte längre vill ha. Rebecca håller också kurser i ACT inom organisationer och näringsliv för att hantera stress och främja hälsa.

# Upplägg

Utbildningen är i tre block plus examination om totalt 7 dagar.

Block 1: 7-8 februari, Block 2: 21-22 mars, Block 3: 18-19 april och Examination: 31 maj. Tiderna är 09.00 – 16.00 varje dag.

Utbildningsavgift: 2 300 SEK/dag exkl. moms. Avgiften inkluderar kurslitteratur, förmiddagsfika, lunch och eftermiddagsfika.

## Tillägg

Handledning i grupp (min 3 och max 7 personer/grupp) 4 halvdagar: 20/8, 24/9, 22/10 och 26/1.

Tider: 09.00-12.00 alt. 14.00–17.00

Handledning: 1 500 SEK/handlednings tillfälle inklusive förmiddags alt. Eftermiddagsfika.

## Blockens övergripande innehåll

Block 1: 7-8 februari 2013

ACT introduktion: teori, mindfulness och värderingar

Teoripass ACT vs KBT.

Funktionell analys

Kärnprocesserna: problem och lösningar genom fallbeskrivningar.

När är det lämpligt att använda ACT?

Värderad riktning och livslinjen

Block 2: 21-22 mars 2013

Ordens makt och defusion

RFT sammanfattning/teori och jaget som koncept

Handledning

MI - Motiverande Samtal

Block 3: 18-19 april

Acceptans

Handledning

Funktion och innehåll

Sista dagen: 31 maj 2013

Avslutning och examination

Efter examination kommer du att få ett utbildningsintyg.

## Information

För mer information och anmälan kontakta Rebecca Jansdotter Hultqvist [rebecca@motesplatsenab.se](mailto:rebecca@motesplatsenab.se), telefon: 0321 – 252 17

När du anmäler dig, ange namn, profession, adress och telefon.

Din anmälan är bindande. Begränsat antal platser (20 personer).

Du kommer att få en snabb återkoppling så du vet om du fått en plats.  
Läs mer om Mötesplatsen Developing Partner AB på vår hemsida  
[www.motesplatsenab.se](http://www.motesplatsenab.se).  
Här finner du också vägbeskrivning och boendeförslag.

Välkommen!  
Mötesplatsen Developing Partner AB