

Akzeptanz und Commitment Therapie ACT

Fachausbildung

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Die Akzeptanz und Commitment-Therapie (ACT) ist ein neuartiges Verfahren der sogenannten "dritten Welle" der Verhaltenstherapie und wurde von Steven Hayes vor rund 30 Jahren entwickelt. Sie versteht sich als ein Therapie- bzw.

Beratungsmodell, das psychische Symptome nicht primär als "Störungen" betrachtet, die repariert werden müssen, sondern als eine Technik, die dem/der Klienten/in Fertigkeiten vermittelt, annehmend und akzeptierend mit der Symptomatik umzugehen und eine auf Werte orientierte, allgemeine psychische Flexibilität zu erlangen.

Aus diesem Grund wird die ACT als transdiagnostisches Konzept verstanden, das therapeutisch bei einer Vielzahl von Diagnosen, aber auch präventiv oder im Rahmen eines Coachings sehr flexibel und effektiv eingesetzt werden kann. Dabei kommen insbesondere Metaphern, Achtsamkeits- und Meditationstechniken sowie erlebnisorientierte Übungen zum Einsatz. Das übergeordnete Ziel der Erhöhung von psychischer Flexibilität bedeutet, dass eine Person in vollem Kontakt mit dem gegenwärtigen Moment ist und je nachdem, was die aktuelle Situation erfordert, ihr Verhalten bewusst steuern kann.

Dabei fokussiert sich dieser Prozess immer wieder hin, auf die Fragen, wie:

- Was ist im Leben wirklich wichtig?
- Was möchtest Du in Deinem Leben erreichen?
- Welche Werte willst Du leben?

ACT ist dabei kein kopflastiger Ansatz, sondern einer, der das innere Erleben in den Vordergrund stellt. Dies geschieht durch viele erlebnisorientierte Übungen, die eine reflektierte Exposition ermöglichen.

Die Weiterbildung umfasst drei Module, die aufeinander aufbauen. Im Fokus steht dabei, dass die erlernten Inhalte sowohl im therapeutischen als auch im Beratungs- bzw. Coaching-Kontext eingesetzt werden können.

Die Fortbildung bietet für jede/n im Beratungs-/ Coaching- und Therapiebereich Tätige/n ein wertvolles Werkzeug für die Praxis.

Dozent/in Thomas Kaminski: Jg. 1966, kaufmännische Berufsausbildung, danach tätig in Management und Unternehmensführung. Aus- und Fortbildungen in der Trauer- und Sterbebegleitung, in Achtsamkeit, Kommunikation und Meditation, in der Heiltechnik `Das Körperspiegelsystem` nach Martin Brofmann, `Emotionale Intelligenz` sowie auch `Somatische Intelligenz`. Ausbildung zum Psychologischen Berater und HP Psychotherapie mit Spezifikation `Suchtberatung`. Seit 2019 gibt er kompetent und engagiert sein Wissen als Dozent der Paracelsus Schulen weiter.

Termine:

Fr. 06.06.2025

Sa. 07.06.2025

So. 08.06.2025

Mo. 09.06.2025

So. 15.06.2025

Mo. 30.06.2025

Di. 01.07.2025

jew. 09:00-18:00 Uhr

Preis:

1125,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Schweizer Str. 3 a
01069 Dresden**

Tel. 0351 - 472 15 15

Seminarnummer:

SSA08060625

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:



Dresden

PARACELSUS
die Gesundheitsakademien