

Välkommen till en tvådagars introduktionskurs i

ACT: Acceptance and commitment training

Kursen vänder sig till dig som arbetar på Försäkringskassan, Arbetsförmedlingen, VG-regionen och de kommunala enheter som samverkar med Samordningsförbundet i Sjuhärad.



ACT är en del av den kognitiva beteendeterapin. ACT handlar i hög grad om att träna upp ett nytt förhållningssätt till tankar, känslor och obehag. Metoden ger även redskap som hjälper individen att leva enligt sin livsriktning.

Inom projekt **POINT** www.samverkanvg.se/point erbjuds möjligheten att lära sig ACT. Det används både i arbetet med klienter/deltagare men också av handläggarna själva.

FIG 2 The acceptance and commitment therapy model.

På denna kurs kommer du att få grundläggande erfarenheter och teorier av vad ACT är, och hur man kan använda sig av det i sitt arbete. Teori varvas med övningar som är upplevelsebaserade. Övningarna hjälper dig att få insikt i olika ACT-processer.

Med ACT som metod kommer du bland annat att lära dig:

- Att ta reda på och leva utifrån vad som är viktigt i ens liv.
- Hur man kan hantera känslor, tankar och obehag.
- Hjälpa till att hantera stress.
- Att öva medveten närvaro (mindfulness).

Var?

Annelundsvillan

När:

Måndag den 5/11 och måndag den 12/11 2018 kl. 9:00–16.00

Vi kommer att bjuda på fika, det finns möjlighet att beställa lunch på Annelundsvillan (110 sek). Låt oss veta om du har behov av specialkost.

Anmälan skickar du till: anders.eliasson@boras.se

Anmäl dig senast den 26/10 2018. Begränsat antal deltagare.

Kursen hålls av Anders Eliason, ACT-instruktör och mindfulnessinstruktör hos Jobb Borås och POINT. Anders har gått flera ACT-utbildningar:

”Upplevelsebaserad ACT” hos Psykologpartners. ”Manualbaserad ACT” med Fredrik Livheim (Livskompass). ”Fördjupningskurs i ACT” med Rikke Kjellgard. ”ACT för ungdomar och unga vuxna” med Louise Hayes. ”ACT i teori och praktisk tillämpning”, 10 dagars fördjupningskurs hos Svenska Psykologinstitutet AB.



EUROPEISKA UNIONEN
Europeiska socialfonden



BORÅS STAD