

# ORGANISATORISK ACT\*

**ACT kan användas på arbetsplatser för att stärka medarbetare och chefer i deras egna yrkesroller och gemensamt skapa förutsättningar för att nå mål och visioner. Samtidigt ger ACT förhållningssätt som fungerar lika bra att använda i privatlivet.**

Kursen riktar sig till både medarbetare och chefer, oavsett befattning som vill kunna nyttja ACT som ett sätt att skapa mening, riktning och mål. Investeringen är tolv timmar som genomförs under två dagar i oktober och november. Utbildningen som erbjuds sker digitalt i gruppformat baserat på ACT och tar sin utgångspunkt i modern inlärningspsykologi och beteendeanalys (KBT). Kunskaperna främjar psykisk hälsa och formar en riktning i organisationen som är inkluderande och grundas i en samsyn.

**DATUM OCH TID:** 26/10 + 10/11 Tid: kl. 9-16.  
Zoom länk skickas per mejl inför varje kurstillfälle.

**ANMÄLAN:** [ANMÄL DIG på www.sjusam.se/pr](http://www.sjusam.se/pr)

**KOSTNADSFRETT.** ESF projektet finansierar kompetensutvecklingen.

## KURSLEDARE

Rikke Kjelgaard är legitimerad psykolog och internationellt godkänd ACT trainer. Hon har arbetat med ACT sedan 2006 och är idag en populär undervisare och föredragshållare på den svenska såväl som på den internationella scenen.

*"Under två dagar kommer vi att titta på vilket liv du önskar att leva och hur vi kan närma oss detta. Vi ser över dina hinder och barriärer och du kommer att få konkreta strategier för att hantera dessa.*

*Kursen är för dig som är redo att skruva upp för livet!"*

Kunskaperna har bred tillämpning i arbetslivet.

[Läs mer om Rikke på www.humanact.se](http://www.humanact.se)



\* ACT är i grunden en evidensbaserad metod. ACT står för Acceptance and Commitment Therapy eller i vissa sammanhang Acceptance and Commitment Training. Sex olika kärnprocesser hanteras - acceptans, defusion, flexibel uppmärksamhet på det närvarande ögonblicket, perspektivtagandet, värden och åtagande i handlingar.

**PR-HÄLSA I HÅLLBART ARBETSLIV** ger hälsofrämjande utbildningsinsatser och utvecklar organisationer för att underlätta långsiktig kompetensförsörjning och främja ett hållbart arbetsliv.

För mer information besök [www.sjusam.se/pr](http://www.sjusam.se/pr) eller kontakta projektledaren för att veta mer om de resurser som projektet erbjuder.

Projektledare Åsa Lisevall tel 073 - 4022492 mail [asa.lisevall@sjusam.se](mailto:asa.lisevall@sjusam.se)

