



ESF-projektet VILJA erbjuder kommun- och regionanställda i Sjuhärad att utbildas till grupphandledare och hålla egna utbildningstillfällen i ACT.



GRUPPHANDLEDARE ACT

VAD ÄR ACT?

ACT handlar om att ta reda på vad som är viktigt och ta steg i den riktningen och samtidigt träna på att bli bättre på att hantera livets möjligheter, påfrestningar och utmaningar.

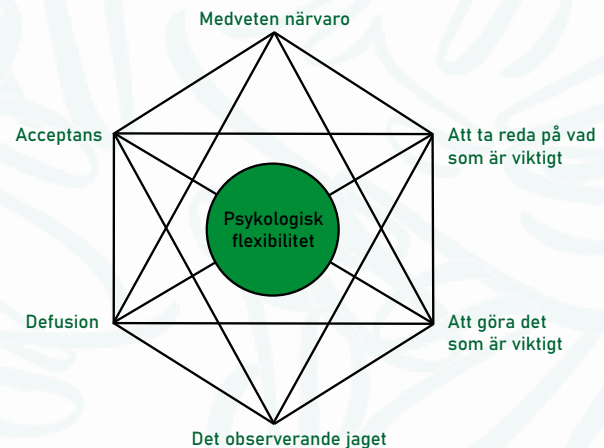
ACT (Acceptance and Commitment Training) är en evidensbaserad metod. Metoden skapar förhållningsätt till tankar och upplevelser som kan påverka arbetsliv såväl som privatliv. Med hjälp av metaforer och upplevelsebaserade övningar lär metoden ut hälsosamma sätt att hantera stress eller stressande tankar och känsloupplevelser.

VARFÖR GRUPPHANDLEDARE I ACT?

Utbildningen innebär kompetensutveckling för dig som individ samtidigt som du får möjlighet att utbilda och stärka grupper och individer i din organisation. I förlängningen kan också den viktiga livskunskapen i ACT riktas till målgrupper som bland annat elever, brukare mfl.

Den kostnadsfria utbildningen innefattar 4 heldagars teori digitalt samt praktisk tillämpning genom att hålla en egen kurs mellan tillfällena. Efter genomförd utbildning förväntas du genomföra minst en kurs till kollegor i din organisation under 2025. Detta för att skapa trygghet för dig som ledare och också kunna sprida ACT som verktyg till flera av Sjuhärads anställda. Material ingår och levereras till dig enligt överenskommelse inför kursstart. Din arbetstid såväl som dina egna kursdeltagares tid räknas som medfinansiering.

Du kommer efter utbildningen till gruppledare att vara redo att arbeta med metoden och hålla utbildningar på egen hand. Du får rättigheter att hålla så många ACT-grupper som önskas för all tid framöver.



DATUM:

Träff 1: Ons. 25/9

Träff 2: Ons. 9/10

Träff 3: Ons. 23/10

Träff 4: Ons. 6/11

(Vid förhinder vid något av datumerna kontakta projektledare för alternativ.)

TID:

Klockan 9.00 - 16.00

ANMÄLAN:

Anmäl dig [här](#) eller via

www.sjusam.se/vilja

KONTAKT:

Åsa Lisevall, projektledare

asa.lisevall@sjusam.se

073 - 4022492