



En kurs i ACT, Acceptance and Commitment Training

Lär dig hantera stress och bli mer närvarande

Kronisk smärta, ångest, depression, arbetsrelaterad stress och utmattningssyndrom är några exempel på psykosociala problem som klart förbättras genom ACT. Forskning visar att det räcker med relativt korta ACT-sessioner för att minska problemen. Sedan 2011 är ACT officiellt klassat som evidensbaserad terapi och prevention inom arbetslivet i USA.

En förklaring till det är att du via ACT får en ökad förmåga att acceptera livet som det är. I stället för att kontrollera tankar och känslor som gör ont blir du bättre på att identifiera vad som är viktigt i livet och successivt styra mot dina mål.

År 2011 deltog 106 socialsekreterare i Stockholm i en ACT-kurs. Det statistiskt säkerställda resultatet visade på mindre stress, utmattningssyndrom och en generellt bättre hälsa.

Vi arbetar med följande teman

Psykosyntesteamet erbjuder en kurs i ACT som bygger på sex nyckelkomponenter:

1. **Frikoppling från språket.** Att förstå hur hjärnan fungerar och vilka mekanismer som leder till stress.
2. **Acceptans.** Lära sig hantera ofrånkomlig stress och acceptans av att livet bitvis gör ont.

*”Försvara din begränsning
och du får behålla den.”*

Richard Bach

3. **Själv** som **utgångspunkt**. Vad vill jag? Hitta din egen vilja och dina behov.
4. **Medveten närvaro**. Livet pågår här och nu, resten är tankar om framtiden eller ältande av det förgångna.
5. **Värderingar**. Vad är viktigt för mig? Hur vill jag att mitt liv ska se ut? Hur ser det ut idag? Diskrepans?
6. **Handling**. Gå i önskad riktning och hantera de hinder som dyker upp så att du kan skapa det liv du vill leva.

Bakgrund till ACT - Teoretisk ram

ACT (Acceptance and Commitment Therapy) är den senaste utvecklingen inom KBT och en revolutionerande innovation inom psykologin. Det är en forskningsbaserad terapi som erbjuder ett nytt och okonventionellt synsätt på frågan om lycka och meningen med livet. ACT syftar till att öka den psykologiska flexibiliteten hos individen. Det innebär att lära sig handskas, acceptera och förhålla sig till alla slags känslor och tankar som dyker upp samtidigt som man tar steg mot det man helst vill göra i livet. ACT bygger på tekniker som kan användas för att komma bort från kamp, undvikande och bristande närvaro i nuet.

Upplägg

Gruppen ses vid 4 tillfällen med 14 dagars mellanrum. Varje tillfälle är 3 timmar långt. Genom övningar och rollspel kommer deltagarna i kontakt med kroppsliga reaktioner och tankar som uppstår i en stressad situation. Via bilder, metaforer och övningar skapas delaktighet och engagemang.

Mellan kurstillfällena får deltagarna hemläxor, för att praktiskt kunna implementera verktygen för stresshantering i sin vardag.

För mer info

Välkommen att höra av dig om du vill veta mer eller boka tid för samtalsstöd:
eva.troneliuss@psykosyntesteamet.se eller
michelle.essen@psykosyntesteamet.se

Psykosyntesteamet

erbjuder samtalsterapi, stresshanteringskurser och seminarier, coachning och handledning för såväl privatpersoner som företag. Vår ambition är att skapa en trygg och inspirerande plats för våra klienter där personlig utveckling och växande kan ske på ett naturligt sätt.

Vi finns idag på Sveavägen 124 i Vasastan och på Bondegatan 77 på Söder.

För mer information besök vår hemsida på www.psykosyntesteamet.se

Psykosyntes
 **teamet**