
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΤΗΝ ACT

(διαδικτυακό)

Η Θεραπεία Αποδοχής και Δέσμευσης (Acceptance and Commitment Therapy - ACT) συγκαταλέγεται στα μοντέλα τρίτου κύματος της Γνωστικής Συμπεριφορικής Θεραπείας, με συνεχώς αυξανόμενα ερευνητικά δεδομένα υψηλής ποιότητας, που υποστηρίζουν την αποτελεσματικότητα της στην αντιμετώπιση ενός μεγάλου φάσματος προβλημάτων ψυχικής υγείας. Η Θεραπεία Αποδοχής και Δέσμευσης είναι «ένα ψυχολογικό μοντέλο παρέμβασης, που βασίζεται σε σύγχρονες αρχές του συμπεριφορισμού και της θεωρίας της εξέλιξης, ... και εφαρμόζει διαδικασίες συνειδητότητας, αποδοχής, δέσμευσης, και συμπεριφορικής αλλαγής, με σκοπό τη δημιουργία **ψυχολογικής ευελιξίας**» (Luoma, Hayes, Walser, 2017).

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει μια σειρά εργασιών που στοχεύουν στην εξοικείωση των εκπαιδευόμενων με το θεωρητικό υπόβαθρο της ACT και με τις κλινικές εφαρμογές της σε ένα ευρύ φάσμα ψυχολογικών προβλημάτων δεδομένης της υπερ-διαγνωστικής φύσης του μοντέλου.

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε ψυχολόγους και ψυχιάτρους χωρίς προηγούμενη γνώση ή με εισαγωγικές γνώσεις πάνω στην ACT. Σκοπός του προγράμματος είναι οι εκπαιδευόμενοι να είναι σε θέση να προσφέρουν θεραπευτικές παρεμβάσεις βασισμένες στην ACT κατά το κλινικό τους έργο.

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει διαλέξεις, βιωματικές και αναστοχαστικές ασκήσεις σε ομάδες, παιχνίδι ρόλων, προβολή αποσπασμάτων από κλινικές συνεδρίες, και ομαδική εποπτεία.

1Η ΗΜΕΡΙΔΑ - ΣΑΒΒΑΤΟ 29 ΜΑΡΤΙΟΥ, 11.00 – 16.00

○ ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ACT

- Τι είναι η ACT
 - Διαφορές με άλλα μοντέλα
- Θεωρητικό και Φιλοσοφικό Υπόβαθρο
 - Θεωρία Συσχετιστικών Πλαισίων (Relational Frame Theory)
 - Λειτουργική Πλαισιοκρατία (Functional Contextualism)
- Εισαγωγή στην Ψυχολογική Ευελιξία

2Η ΗΜΕΡΙΔΑ - ΚΥΡΙΑΚΗ 30 ΜΑΡΤΙΟΥ, 11.00 – 16.00

○ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΕΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΕΥΕΛΙΞΙΑΣ

- Εισαγωγή στην Αποδοχή
 - Αξιολόγηση της 'βιωματικής αποφυγής'
 - 'Δημιουργική Απελπισία'
 - Παρουσίαση θεραπευτικών τεχνικών που στοχεύουν να βοηθήσουν τους θεραπευόμενους να αναπτύξουν δεξιότητες ανοίγματος προς τον ψυχολογικό πόνο
- Εισαγωγή στην Αποκόλληση
 - Αξιολόγηση της προσκόλλησης
 - Παρουσίαση θεραπευτικών τεχνικών που στοχεύουν να βοηθήσουν τους θεραπευόμενους να αναπτύξουν δεξιότητες αποκόλλησης από μη λειτουργικές σκέψεις

3Η ΗΜΕΡΙΔΑ - ΣΑΒΒΑΤΟ 12 ΑΠΡΙΛΙΟΥ, 11.00 – 16.00

- ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΕΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΕΥΕΛΙΞΙΑΣ
 - Εισαγωγή στην Επαφή με την Παρούσα Στιγμή
 - Εισαγωγή στην ενσυνειδητότητα
 - Βιωματικές ασκήσεις ενσυνειδητότητας
 - Εισαγωγή στον Εαυτό Ως Πλαίσιο
 - Κατανοώντας τον Εαυτό Ως Πλαίσιο
 - Παρουσίαση θεραπευτικών τεχνικών που στοχεύουν στην καλλιέργεια μιας πιο ευέλικτης θεώρησης του Εαυτού

4Η ΗΜΕΡΙΔΑ - ΚΥΡΙΑΚΗ 13 ΑΠΡΙΛΙΟΥ, 11.00 – 16.00

- ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΕΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΕΥΕΛΙΞΙΑΣ
 - Εισαγωγή στις Αξίες
 - Δουλεύοντας με τις αξίες – πώς να βοηθήσουμε τους θεραπευόμενους να έρθουν σε επαφή με την εσωτερική πυξίδα των προσωπικών τους αξιών
 - Εισαγωγή στη Δεσμευμένη Πράξη
 - Πώς να βοηθήσουμε τους θεραπευόμενους να απελευθερωθούν από μη λειτουργικές συμπεριφορές και να δρουν καθοδηγούμενοι από τις αξίες τους

5Η ΗΜΕΡΙΔΑ - ΣΑΒΒΑΤΟ 10 ΜΑΪΟΥ, 11.00 – 16.00

- ΔΙΑΤΥΠΩΣΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΩΝ
 - Εισαγωγή στη Λειτουργική Ανάλυση (Functional Analysis)
 - Εξάσκηση στη χρήση θεραπευτικών εργαλείων λειτουργικής ανάλυσης (choice point and matrix)

6Η ΗΜΕΡΙΔΑ - ΚΥΡΙΑΚΗ 11 ΜΑΪΟΥ, 11.00 – 16.00

- ΚΛΙΝΙΚΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ
 - Εφαρμογές της ACT στη διαχείριση διάφορων ψυχολογικών δυσκολιών
 - Προβλήματα άγχους
 - Χαμηλή διάθεση/κατάθλιψη
 - Τραύμα
 - Αυτοκτονικότητα

7Η ΗΜΕΡΙΔΑ - ΣΑΒΒΑΤΟ 24 ΜΑΪΟΥ, 11.00 – 15.00

- ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΣΧΕΣΗ
 - Θεώρηση της θεραπευτικής σχέσης υπό το πρίσμα της ACT
 - Εφαρμογή της ACT στους θεραπευτές
 - Διαχείριση δυσκολιών στη θεραπευτική σχέση

8Η ΗΜΕΡΙΔΑ - ΚΥΡΙΑΚΗ 25 ΜΑΪΟΥ, 11.00 – 15.00

○ ΕΠΟΠΤΕΙΑ (ΟΜΑΔΑ ΕΠΟΠΤΕΙΑΣ ΚΑΙ ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΥ)

- Παρουσίαση και διατύπωση περιστατικών από τους συμμετέχοντες υπό το πρίσμα της ACT
- Ομαδική εποπτεία και αναστοχασμός

ΚΟΣΤΟΣ (38 ΩΡΕΣ – 50 ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ)

- 550 ευρώ μη μέλη
- 450 μέλη του Παραρτήματος Μακεδονίας της ΕΕΕΣ

ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ

Το πρόγραμμα θα διεξαχθεί διαδικτυακά μέσω της πλατφόρμας Zoom.

ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε ψυχολόγους και ψυχιάτρους με άδεια ασκήσεως επαγγέλματος και προηγούμενη ψυχοθεραπευτική εμπειρία. Ενδείκνυται οι συμμετέχοντες να έχουν πιστοποίηση στη Γνωστικο-Συμπεριφορική Θεραπεία ή άλλα ψυχοθεραπευτικά μοντέλα, ή να είναι σε διαδικασία εκπαίδευσης στη Γνωστικο-Συμπεριφορική Θεραπεία ή σε άλλα ψυχοθεραπευτικά μοντέλα.

ΕΠΟΠΤΕΙΑ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΩΝ

Μετά τη λήξη του εκπαιδευτικού προγράμματος υπάρχει η δυνατότητα για ομαδική ή/και ατομική εποπτεία βασισμένη στην ACT.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΚΑΙ ΕΓΓΡΑΦΕΣ

ΕΕΕΣΠΜ

Ερμου 48, 6ος όροφος

Τηλ 2310274610

eesm@otenet.gr