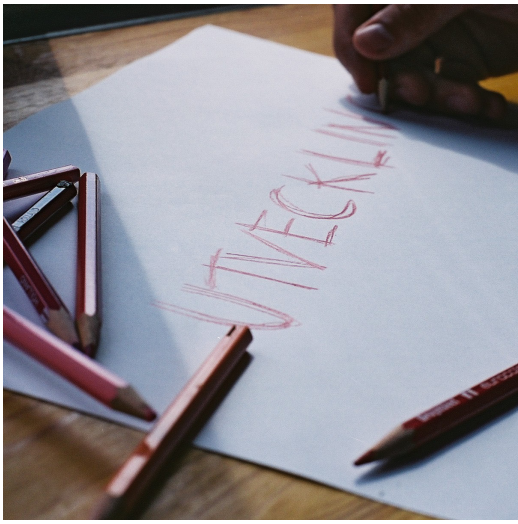
identifiera vad man tycker är viktigt i livet

ACT – ATT HANTERA STRESS OCH FRÄMJA HÄLSA



»Att leva ett liv, inte vinna ett krig«

Anna Kåver

välkommen till

URKRAFT

ACT

URKRAFT

ACT

ACT – ATT HANTERA STRESS OCH FRÄMJA HÄLSA

ACT är en förkortning för Acceptance and Commitment ¬ Therapy och uttalas som engelskans »act«, agera. Det är en relativt ny behandlingsmodell som ingår i det som kallas tredje vågens beteendeterapi, och har som utgångspunkt att möjligheterna att skapa sig ett rikt och meningsfullt liv ökar om man accepterar att det finns begränsningar i livet och att psykisk smärta i ens historia är en oundviklig del av att leva. ACT används även inom arbetslivet och som prevention av stress och psykisk ohälsa i olika sammanhang och då brukar man använda uttrycket Acceptance and Commitment – Training för att förtydliga att det inte är regelrätt psykoterapi.

Väldigt sammanfattat kan man säga att ACT handlar om två saker; 1. Identifiera vad man tycker är riktigt viktigt i livet, och 2. Ta faktiska, konkreta steg (beteenden) i riktning mot vad man tycker är viktigt i livet. Genom acceptansen försöker man skapa ett icke dömande och istället aktivt inbjudande förhållningssätt till tankar och känslor som uppstår utan att försöka förändra frekvensen eller formen på dessa.

ACT tillför också medkänsla, medveten närvaro och funderingar om att hitta mening och syfte i livet genom att tala och reflektera om värden och livsriktningar.

Det finns starkt forskningsstöd för ACT i stort och gruppformat av ACT, både i arbetslivet och för enskilda individer.

Gruppformat, 4-30 personer.

Totalt 12 timmar, upplagt med 4 eller 7 träffar under 8 veckor.

Utgår från standardiserad manual med färdigt arbetsmaterial och CD-skiva.

Anpassat format så att deltagarna inte behöver lämna ut sig för varandra, men är ändå väldigt personligt.

Deltagarna övar hemma mellan träffarna för att öka effekten av programmet.

Ta gärna kontakt med oss som håller i kursen...

Katrin Lundmark
070-321 84 33
katrin@urkraft.se