



GRUNDUTBILDNING I ACT

Innehållspresentation

MYRÄLF KONSULTATION AB

UTBILDNINGENS MÅL

- Kunna den teoretiska grunden till ACT: Inlärningsteoretiska principer och RFT (Relational Frame Theory)
 - Veta hur du kan arbeta för att öka klienters psykologiska flexibilitet (och hur det kan bidra till deras psykisk hälsa)
 - Kunna göra en fallkonceptualisering utifrån ACT-principer
 - Få praktiska verktyg för att öka dina patienters öppenhet, närvaro och engagemang (som är de centrala processerna i en ACT behandling)
 - Kunna planera och sätta realistiska behandlingsramar för en ACT behandling
 - Kunna utvärdera dina ACT behandlingar
 - Få tips på hur du kan integrera ACT i arbetet på din mottagning!
-

UTBILDNINGENS INNEHÅLL

FÖRBEREDELSE

Kort skriftlig introduktion till beteendeanalys (där syftet är att få en jämnare nivå på deltagarnas grundkunskap inför utbildningen)

DAG 1 OCH 2 - GRUNDEN TILL ACT

Vad är ACT?

- Vad kännetecknar ACT?
- Vad innebär en transdiagnostisk behandling?
- Varför kan det vara bättre att bygga färdigheter än att bota fel?
- Vad innebär en humanistisk hälsosyn?
- Vad är funktionell kontextualism?
- Vad är kreativ hopplöshet?
- Vad är bakgrunden till ACT

Hur fungerar beteenden?

- Vad är klassisk och operant betingning (samt Mowrers tvåfaktormodell)?
- Hur gör vi en funktionell analys i ACT?
- Vad är upplevelsemässigt undvikande?
- Vad är skillnaden mellan rent och smutsigt lidande?
- Vad innebär det att tänka "funktionellt" i en terapi?
- Hur fungerar terapi utifrån ett ACT perspektiv?

Hur kan vårt språk skapa problem?

- Vad är Relational Frame Theory
- Hur kan språket hjälpa oss lösa problem i vår yttre värld?
- Hur kan språket skapa problem i vår inre värld?
- Vad innebär detta för oss i vårt terapiarbete?

Vad är psykologisk flexibilitet?

- Vilka sex grundprocesser består psykologisk flexibilitet av?
- Vad är hexaflexen och hur kan vi använda denna modell i vårt behandlingsarbete?
- Vad innebär psykologisk inflexibilitet?
- Hur kan man öka en persons psykologiska flexibilitet (garnnystan-metajoren)?
- Vad är trepelarmodellen i ACT?

Kognitiv defusion

- Hur fungerar våra tankar?
- Vad är Relational Frame Theory (RFT) och varför är RFT viktigt när vi arbetar med ACT?
- Övningar för kognitiv defusion: att inte tänka på en rosa elefant, jag har en tanke m.fl.

Acceptans

- Varför är acceptans viktigt?
- Sinnesrobönen och metajoren om "oväder"
- Hur fungerar känslor?
- Vad är ångestkurvan?
- Övning: Acceptera genom handling, Acceptera att du inte kan acceptera m.fl.

Medveten närvaro

- Varför är medveten närvaro en viktig del av ACT?
- Hur kan vi arbeta med medveten närvaro (både i form av övningar med också direkt med patienten i rummet)?
- Övningar i medveten närvaro: lövet, bjud in obehag, 3-3-3 m.fl.

Jag-som-kontext

- Vad är jag-som-kontext och när kan vi använda denna process?
- Några övningar för Jag-som-kontext: Lövet, "Fyra i rummet", Ficklampsmetajoren mm.

Värderingar?

- Varför är värderingar viktigt i ACT och när kan vi använda oss av värderingar?
- Vad är skillnaden mellan mål och värderingar?
- Vad är problemet med mål?
- Värderingsövning: 100-kronorsövningen, 90-åringen mfl.

Ändamålsenligt handlande

- Vad är ändamålsenligt handlande och varför är det viktigt?
- Hur kan man praktiskt gå från värderingar till mål och delmål.
- Övning: Bulls eye, Känsla som signal för handling, Mirakelfrågan m.fl.

DAG 3 - FALLKONCEPTUALISERING OCH BEHANDLINGSPLANERING

Kort repetition från dag 1-2

Viktiga grundprinciper i ACT

- Varför våra upplevelser inte är vår fiende?
- Varför vi alla sitter i samma båt?
- Varför smärta (fysisk och psykisk) är en del av livet?
- Varför vi inte ska acceptera ohjälpsamma förklaringar (reason giving)?

Hur gör man en fallkonceptualisering i ACT?

- Övning: Två patientfall
- Hur kan en ACT behandling se ut från A till Ö ?
- Behandlingskonceptualisering utifrån deltagarnas exempel

Hur kan man använda ACT processer i samtal?

- Övning: "Dörröppnare" för olika processer
- Övning: Hexaflexdansen

Hur kan vi bli bättre på ACT

- Varför övning kräver feedback?
- Hur utvärderar vi ACT?

Litteraturtips och frågor