

Kursleitung

Veronika Kuhweide

Pflegefachfrau, Paar- und Familientherapeutin,
Pflegerische Abteilungsleitung, Zentrum für
Psychosomatik und Psychotherapie, VTS
Verhaltenstherapie Stationär, Basel

Teilnehmerkreis

Pflegende, Ergotherapeuten

Teilnehmerzahl

20 Personen

Termin

Montag, 12.04.2021, 12:30 Uhr bis
Mittwoch, 14.04.2021, 13:00 Uhr

Kursgebühr

410,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung
310,00 € inkl. Verpflegung

Anmeldung und Information

Bildungswerk Irsee
Klosterring 4
87660 Irsee

Tel.: +49 (0)8341 906-608 oder -604

Fax: +49 (0)8341 906-605

E-Mail: info@bildungswerk-irsee.de



Veranstaltungsort

Kloster Irsee
Schwäbisches Tagungs- und Bildungszentrum
Klosterring 4
87660 Irsee
Tel.: +49 (0)8341 906-00

Sie erreichen Kloster Irsee

mit dem Auto

Von Norden wie von Süden über die A7 Ulm-Kempten, bei Memmingen auf die A96 Richtung München bis zur Ausfahrt Bad Wörishofen, hier Richtung Kaufbeuren.

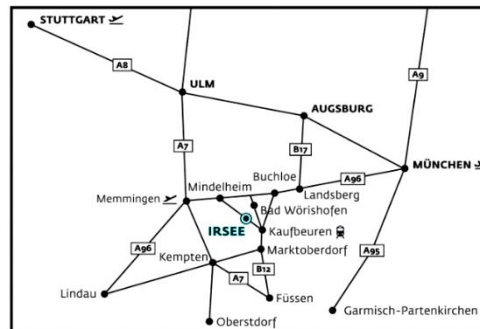
Von München und Augsburg aus in einer Stunde über die A96. Ab Ausfahrt Jengen/Kaufbeuren weiter auf der B12 bis zur Ausfahrt Germaringen/Neugablonz/Pforzen/Irsee.

mit der Bahn

Das von Irsee 7 km entfernte Kaufbeuren verfügt über günstige Zugverbindungen von und nach Augsburg, München und Zürich.

Zwischen Irsee und Kaufbeuren gibt es werktags eine stündliche Busverbindung (Irsee Haltestelle „Kriegerdenkmal“ / Busbahnhof „Kaufbeuren Plärrer“).

Von dort können Sie umsteigen in Richtung „Bahnhof Kaufbeuren“ (siehe auch www.vg-kirchweihthal.de).



Stand: 11.01.2021

Bildungswerk Irsee

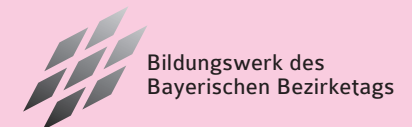
www.bildungswerk-irsee.de

Akzeptanz- und Commitment Therapie (ACT)

Eine Weiterentwicklung der kognitiven Verhaltenstherapie

Kurs 44/21

12.04.2021 - 14.04.2021
Kloster Irsee



Allgemeinpsychiatrie

Akzeptanz- und Commitment Therapie (ACT)

(Kurs 44/21)

Auch wenn die Akzeptanz- und Commitment Therapie (ACT) einen diagnoseübergreifenden Ansatz darstellt und nicht für spezielle psychische Störungen entwickelt worden ist, so gibt es doch eine Reihe von Krankheitsbildern, bei denen sie sich besonders bewährt hat. Dazu gehören Belastungs- und Anpassungsstörungen, Depressionen und alle Formen von Angst- und Zwangsstörungen. Menschen, die mit chronischen Schmerzen kämpfen, erfahren wertvolle Hilfe durch Akzeptanz- und Commitment Therapie.

Ziel der ACT ist die Stärkung der menschlichen Fähigkeit, eigenes Verhalten flexibler zu gestalten oder zu verändern im Dienste selbstgewählter Wertvorstellungen.

In der Behandlung werden Akzeptanz- und Achtsamkeitsprozesse gefördert, in denen Menschen lernen, ihre Beziehung zu schwierigen inneren Erfahrungen flexibler zu gestalten und destruktive "Kopflastigkeit" durch beherztes Handeln zu ihrem Nutzen einzusetzen. Die ACT vermittelt Patienten und Patientinnen (und uns selbst) Fähigkeiten, notwendiges Leiden besser annehmen zu können, um das Potenzial zu engagiertem Handeln freizulegen.

Ziel des Kurses ist ein wertschätzender, freundlicher Umgang, in dem ACT kennengelernt, an sich selbst erlebt und mit anderen geübt werden kann. Der Schwerpunkt liegt in der Erarbeitung der Grundlagen zu ACT und des Kennenlernens der ACT-Prozesse mit Arbeitsmaterialien an Hand von eigenen Beispielen. Ein Schwerpunkt wird dabei die Achtsamkeitsorientierung sein. Im Kurs erfolgt das Üben und der Austausch in Kleingruppen sowie die anschließende Reflexion mit allen Teilnehmern.

Themen und Inhalte

- Einführung in achtsamkeitsbasierte Verfahren
- Möglichkeiten, um Haltung, Theorie und Fertigkeiten von ACT näher kennenzulernen
- Klärung wichtiger Begriffe, die mittels einfacher Übungen erlebbar gemacht werden
- Umsetzung in Selbsterfahrung und praktischer Anwendung

Montag, 12.04.2021

- | | |
|-------------------|--|
| 13:00 Uhr | Mittagessen |
| 14:00 Uhr | Matrix <ul style="list-style-type: none">• Kreative Hoffnungslosigkeit |
| 15:30 Uhr | Kaffeepause |
| 16:00 – 17:30 Uhr | Einführung in die Achtsamkeit
Hintergründe, Technik & Übungen |
| 18:00 Uhr | Abendessen |

Dienstag, 13.04.2021

- | | |
|-----------|---|
| 07:00 Uhr | Frühstück |
| 09:00 Uhr | Achtsamkeitsübung, Fragen, Diskussion zum Vortrag |
| 10:30 Uhr | Kaffeepause |

Fortsetzung, Dienstag, 13.04.2021

- | | |
|----------------------|---|
| 11:00 Uhr | Einführung in die Psychische Flexibilität <ul style="list-style-type: none">• Werte (Was ist mir wichtig)• Engagiertes Handeln (Mottos)• Defusion (Gedanken entschärfen)• Akzeptanz & Bereitschaft (Sich Gefühlen öffnen)• Das beobachtende ICH |
| 12:00 oder 13:00 Uhr | Mittagessen |
| 14:00 Uhr | Werte und Mottos |
| 15:30 Uhr | Kaffeepause |
| 16:00 – 17:30 Uhr | Einführung in die Arbeit mit der Lebenslinie |
| 18:00 Uhr | Abendessen |

Mittwoch, 14.04.2021

- | | |
|-----------|--------------------------|
| 07:00 Uhr | Frühstück |
| 08:30 Uhr | Üben mit der Lebenslinie |
| 10:30 Uhr | Kaffeepause |
| 11:00 Uhr | Fragen und Austausch |
| 12:00 Uhr | Mittagessen |

(Änderungen vorbehalten)

Hinweis:

Aufgrund der aktuellen Lage kann es zu kurzfristigen Änderungen der Essens- und Pausenzeiten kommen.