



DRUŠTVO ZA  
VEDENJSKO IN KOGNITIVNO  
TERAPIJO SLOVENIJE

● ● ● 20 LET

# TERAPIJA SPREJEMANJA IN PREDANOSTI

(dvodnevno izobraževanje na temo ACT)

Four points by SHERATON LJUBLJANA MONS

**22. in 23. 11. 2018**

## DVODNEVNO IZOBRAŽEVANJE NA TEMO ACT

Terapija sprejemanja in predanosti (ang. Acceptance and commitment therapy – ACT) se je razvila v okviru tretjega vala kognitivno vedenjskih terapij ter je v zadnjih letih pridobila velik vpliv. Od vseh različic tretjega vala se je najbolj razširila, njeno učinkovitost pa potrjuje veliko na dokazih temelječih raziskav za najrazličnejše duševne motnje in težave (anksiozne in depresivne motnje, kronično bolečino in telesne bolezni, psihotične motnje, motnje hranjenja, agresivnost, odvisnosti, stres itd.).

Njena teoretična podlaga je kombinacija klasične vedenjske analize, nadgrajene s sodobnimi raziskavami izvora in funkcioniranja človeškega jezika in kognicije (s čimer se ukvarja Teorija relacijskih okvirjev, ang. Relation alframe theory – RFT).

Prednost ACT je njen transdiagnostični model, kar pomeni, da se ukvarja s procesi psihološkega trpljenja, ki so prisotni tako pri ljudeh z duševnimi motnjami kot pri splošni populaciji, zato je uporabna za širok razpon problemov, populacij in duševnih motenj ter tudi za razvoj in rast terapevtov. Njeno osnovno sporočilo je, da se iz našega uma, temelječega na jeziku in kogniciji, lahko vrnemo v sedanji trenutek ter kljub neprijetnim mislim, čustvom, spominom, telesnim občutkom in bolečinam pridemo v stik z našimi vrednotami ter s predano aktivnostjo ustvarjamo polno, vitalno in smiselno življenje. Pri tem ACT uporablja predvsem izkustvene vaje in metafore ter uči konkretne, zgoraj opisane veščine. Osredotočena je na terapevtsko dogajanje 'tukaj in zdaj'.

Kljub temu da je ACT povezana s klasično kognitivno vedenjsko terapijo, se v marsičem od nje tudi razlikuje, zato predznanje kognitivno vedenjske terapije za udeležbo na delavnici ni potrebno. Principe ACT lahko terapevti kombinirajo z drugimi terapevtskimi pristopi in tako izboljšajo svoje delo ter življenje.

## PREDSTAVITEV PREDAVATELJA

### NIKLAS TÖRNEKE

Kot psihiater je bil sprva zaposlen na psihiatričnem oddelku bolnišnice v Kalmarju (Švedska), od leta 1998 pa ima zasebno ambulanto. Svojo psihoterapevtsko pot je začel kot vedenjsko-kognitivni terapevt, zadnja desetletja pa se je posvetil terapiji sprejemanja in predanosti (acceptance and commitment therapy – ACT). Deluje kot terapevt, učitelj in supervizor; je avtor in soavtor številnih knjig. Njegove izkušnje so bogate – segajo od klinične obravnave pacientov s shizofrenijo, anksioznimi in razpoloženskimi motnjami do svetovanja ljudem v konkretnih življenjskih problemstih situacijah.

## OKVIRNI PROGRAM

### Četrtek, 22. 11. 2018

<b>8:15-8:45</b>	Registracija
<b>Teoretični del</b>	
<b>9:00- 12:30</b>	Razvoj ACT, odnos med ACT in VKT, diskusija
<b>12:30- 13:30</b>	ODMOR ZA KOSILO ●●●
<b>13:30- 17:00</b>	Teoretske osnove ACT, opredelitev psihološkega trpljenja Teorija relacijskih okvirjev (RFT), diskusija

### Petek, 23. 11. 2018

<b>Praktični del</b>	
<b>9:00- 12:30</b>	Praktična uporaba ACT (primeri, igre vlog, diskusija)
<b>12:30- 13:30</b>	ODMOR ZA KOSILO ●●●
<b>13:30- 17:00</b>	Uporaba metafor in izkustvenih vaj za doseg psihološke spremembe (primeri, diskusija)