

Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) Temel Eğitimi

- Zoom üzerinden gerçekleşecek olan Temel ACT eğitimimiz toplam 6 modülden oluşuyor.
- Bu 6 modülün içinde derslerin yanı sıra, mindfulness ve meditasyon egzersizleri, role-play egzersizleri de yer alıyor.
- ACT eğitimi psikoterapistler için idealdir ancak ruh sağlığı çalışanlarının yanı sıra, diğer sağlık çalışanları, iş yerinde her kademedeki çalışanlar, öğretmenler, ebeveynler, siz kendiniz için, yani aslında aklınıza gelebilecek herkes için faydalı olabilecek bir eğitimidir. Alacağınız ACT eğitimi, sadece eğitim değil, aynı zamanda da öğreneceğiniz yeni bir hayat tarzı olarak da değerlendirilebilir.
- Eğitimin sonunda altıgen modeli (Hexaflex model) kullanarak ACT'i kendi pratiğinize uygulama yetilerini geliştirmiş olacaksınız.

Peki eğitimin içeriğinde neler var?

- 6 geniş kapsamlı modül sizleri bekliyor!
- Bu modüllerde;
 - o (1) ACT'in arkasındaki teori ve felsefeyi derinlemesine tartışıyor olacağız: Bağlamsal Davranışçı Yaklaşım, İşlevsel Bağlamsalcılık, Davranış terapisinin temel ilkeleri, analizi ve uygulanması;
 - o (2) ACT'in altıgen modelini keşfederken "psikolojik esneklik" kavramını da detaylı bir şekilde inceliyor olacağız: Psikolojik katılık ve esneklik formülasyonu, matrix formülasyonu değerlerle temas, değer odaklı müdahaleler, bilişsel ayrışma müdahaleleri, gönüllü gönülsüzlük;
 - o (3) Kendinelik yetilerimizi nasıl geliştiririz'in üstüne çalışıyor olacağız: an ile temas becerilerinin geliştirilmesi, meditasyon egzersizleri, mantra;
 - o (4) ACT'in metaforlarını beraber keşfedeceğiz, işlevlerini öğreneceğiz ve kendi metaforlarımızı beraber uyarlayacağız;
 - o (5) ACT'i gerçek hayatta nasıl kullanırız sorusunun cevabını beraberce pratik ediyor olacağız: ACT terapi süreci, klinik görüşme becerilerini geliştirmek ve ACT müdahale becerilerini pekiştirmek.
 - o (6) Kaygı bozuklukları, Depresyon ve TSSB vaka sunumları, hangi egzersiz ve anketlerin uygulanabileceğini ve nasıl formülasyona döneceğimizi öğreneceğiz.
- Çoğu açık kaynak İngilizce ve Fransızca olduğu için, eğitmenlerimiz tarafından Türkçeye çevrilen yazılı materyalleri de sizin erişiminize sunacağız.
- Eğitim sonunda tüm oturumları kameralar açık bir şekilde eksiksiz

tamamlayarak, eğitim sonunda yapılacak olan ölçme ve değerlendirme sınavından başarı ile geçen kişilere, eğitimi tamamladıklarına dair katılım belgesi verilecektir.

Not: Eğitimimiz boyunca eğitmenlerimiz, öncelikle kendi üzerinizde uygulayacağınız tüm pratiklerde ve kendi vakalarınızla ilgili size destek sağlıyor olacaklar. Eğitim sonrasında Süpervizyon desteği sağlanacaktır. İnteraktif ve verimli bir eğitim süreci geçirmek adına katılım sayısını max 10 kişide sınırlıyoruz.

Size değerleriniz doğrultusunda bir hayat diliyoruz,
Kısa zamanda görüşmek dileğiyle.