

# Akzeptanz- und Commitment Therapie **ACT**

## **ACT – 1 Einführungsworkshop**

31. Mai und 1. Juni 2024

## **ACT – 2 Vertiefungsworkshop**

13. und 14. September 2024

Workshopleiterin:

**Lic. phil. Isabell Schumann**

Leitende Psychologin Verhaltenstherapie Stationär  
Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel

# Kursaufbau

## Was ist ACT?

Die Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) zählt zu den sogenannten «Dritte Welle-Psychotherapien». Als diagnoseübergreifende Therapieform ist sie zur Behandlung von Menschen mit unterschiedlichsten Störungsbildern geeignet, darunter z.B. Ängste, Zwänge und Depression. Die ACT vermittelt konkrete Werkzeuge, die destruktive Macht dysfunktionaler Gedankenmuster aufzulösen. Betroffene lernen, ihre belastenden Gedanken und Gefühle zu akzeptieren und den gegenwärtigen Augenblick bewusst zu erleben. Dies wiederum ermöglicht, das eigene Verhalten im Sinne der persönlichen Werte zu gestalten und automatische Muster oder Vermeidungsverhalten zu erkennen und abzubauen. Ziel der ACT ist es, das eigene Leben befriedigend und erfüllend zu gestalten. Die ACT arbeitet mit Metaphern und erlebnisbasierten Übungen, die die Betroffenen zu engagiertem und beherztem Handeln anregen sollen.



## ACT – 1 Einführungsworkshop

Die Teilnehmenden lernen die theoretischen Grundlagen der Akzeptanz- und Commitment-Therapie kennen und erarbeiten das zu Grunde liegende psychologische Modell. Jede der sechs Kernkompetenzen der ACT wird der Reihe nach erarbeitet, in Gruppendiskussionen und Selbsterfahrungsübungen veranschaulicht und angewandt.

## ACT – 2 Vertiefungsworkshop

Die Teilnehmenden erweitern ihr Wissen mit zusätzlichen Anleitungen und Übungen zu Metaphern und erlebnisorientierten Übungen. Dadurch sind sie in der Lage, den Betroffenen zu helfen, ihr automatisches Verhalten zu erkennen, sich davon zu lösen, Leid zu akzeptieren und sich aus Sprach- und Denkmustern zu entwirren. Eigene Werte können mit Hilfe dieser Methodik geklärt und durch engagiertes Handeln gelebt werden. Grundlagen des Einführungsworkshops fließen in die neuen Lerninhalte ein.

# Allgemeine Informationen

## Zielpublikum

Das Angebot richtet sich an alle Berufsgruppen aus dem therapeutischen Bereich.

## Verfügbare Plätze

Je Workshop max. 20 Teilnehmende

## Teilnahmegebühr

CHF 490.– pro Workshop (CHF 390.– für Mitarbeitende des PZM)

14 Unterrichtseinheiten in 2 Tagen

## Veranstaltungsort

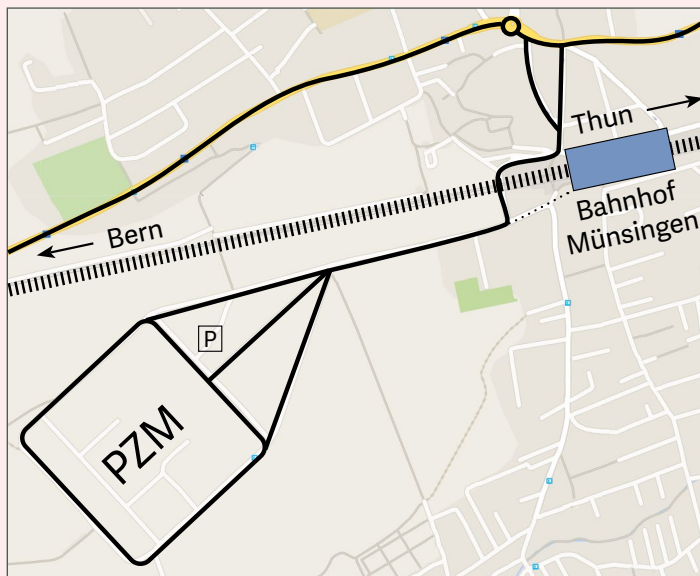
Die Workshops finden im PZM Psychiatriezentrum Münsingen statt.

Eine ausführliche Wegbeschreibung finden Sie unter:

[www.pzmag.ch/eintritt-und-aufenthalt/aufenthalt/anreise](http://www.pzmag.ch/eintritt-und-aufenthalt/aufenthalt/anreise)



Gebührenpflichtige Parkplätze stehen zur Verfügung.



# Anmeldung

## Kontakt Administration

PZM Psychiatriezentrum Münsingen AG  
Sekretariat PTM  
Zdravka Petrovic  
Hunzigenallee 1  
3110 Münsingen  
Telefon 031 720 84 78  
zdravka.petrovic@pzmag.ch

## Kontakt Kursdetails

Für inhaltliche Fragen wenden Sie sich bitte an:

**Dr. med. Erika Jost** Oberärztin Psychotherapiestation PTM  
erika.jost@pzmag.ch

## Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt online per Anmeldeformular:  
[www.pzmag.ch/act-workshop](http://www.pzmag.ch/act-workshop)

**PZM Psychiatriezentrum Münsingen AG**

Hunzigenallee 1  
3110 Münsingen

**Tel** 031 720 81 11

**E-Mail** [info@pzmag.ch](mailto:info@pzmag.ch)

**Web** [www.pzmag.ch](http://www.pzmag.ch)

