

ACT

Å håndtere stress og fremme helse

Bli en gruppeleder i ACT

Hold kurser i en evidensbasert metode for å styrke psykisk helse, velbefinnende & produktivitet.

En metode med solid base i forskningen

Tilbakemelding fra tidlige deltakere

Intervensjonens styrke ligger i dens vitenskapelige fundament.

Det kan være verdt å merke seg at anonyme evalueringer av utdannelsen konsekvent har mottatt høye scorer (4.6 - 4.9 av 5) og utløste reaksjoner som:

"Normalt gir jeg ikke høyeste karakter i evalueringer, men dette er en av de absolutt beste kursene jeg noensinne har gått. Jeg har hatt utrolig stor bruk av det jeg lært, både for meg selv og som terapeut".

"- Fantastiske instruktører, engasjerte, lett å følge og ikke-dømmende"

"Jeg vil gjerne takke for alt materialet og all den tid dere har lagt ned ift. kurset, en fantastisk ressurs og et privilegium å ha deltatt".

Utdannelsen vil lære deg en komplett metode å holde kurs på, som ifølge forskningen virkelig fungerer. Vitenskapelig studier viser at kurset blant annet reduserer stress, depressivitet, angst og fremmer mental helse.

Du får tilgang til en 300 siders manual, fire dagers utdanning, powerpoint-presentasjoner, filmer, samtalekort, ACT-online og andre materialer for å holde et variert og engasjerende kurs.

En av de mest verdsette delene av utdanningen er at sideløpende med at du selv blir kurset, skal du selv kurse øvrige gruppedeltakere. Dette betyr at du må omsette dine ferdigheter direkte og lære metoden parallelt.

Hva er ACT?

ACT (Acceptance and Commitment Therapy / Training) er en form for CBT med eksistensielle elementer. ACT antar at tanker og følelser ikke i seg selv er farlige eller negative, men det er vår tilnærming til tanker og følelser som kan skape problemer i livet. Målet med ACT er ikke, som i mer tradisjonell CBT, å redusere antall negative tanker eller å tenke flere balanserte eller positive tanker, men i stedet oppøve evnen til å se at tanker kun er tanker. Gjennom ulike øvelser og teknikker kan vi skape det vi innenfor ACT kaller psykologisk fleksibilitet.

Psykologisk fleksibilitet er evnen til å erfare og akseptere forskjellige typer tanker og følelser når de oppstår og å handle i tråd med sine livsverdier. Livsverdier er en viktig del av ACT og handler om hva du innerst inne vil leve etter, din livsfilosofi.

Hvorfor dette kurset?

Stress er i dag den vanligste årsaken til sykdom blant voksne, og hos unge voksne mellom 16-24 år har psykisk uhelse økt med 300% de siste 20 årene, (ifølge data fra Helse- og velferdsstyrelsen i Sverige). Samtidig er det stor mangel på forebyggende innsatser for å redusere

Daniel Ek
daniel@good-work.se
+46 72 320 1009

stress og psykisk uhelse. I dette kurset får du tilgang til et unikt materiale for nettopp å kunne forebygge psykisk uhelse og stress, både for unge og voksne i ulike sammenhenger. Metoden er evidensbasert og viser til signifikante resultater.

Utdannelsen retter seg mot de som ønsker å arbeide forebyggende innefor omsorgssektoren, skole, på arbeidsplasser, organisasjoner og selskaper eller med privatpersoner.

Struktur og praktiske detaljer

Kurset strekker seg over fire hele dager, som vil ligge ca. annenhver uke fra kursstart. Utover at du selv blir grundig kurset som kommende gruppeleder, avsettes tid til diskusjon og plass til klargjørende spørsmål. Det oppfordres til å registrere seg to og to, da vi anbefaler at du leder gruppene med en kollega.

Det er ønskelig at du som søker en plass på utdannelsen har en avsluttet høyere utdanning i et menneskelig orientert yrke, som psykolog, sosionom, lege, fysioterapeut, lærer eller lignende. Utdannelsen koster 15.000 kr - pluss mva. Kostnaden inkluderer en 300-siders manual, tilgang til powerpoints, filmer, øvelser online i bevisst nærvær, tilgang til ACT-online, verdierkort, m.m.

Kontakt: Daniel Ek, daniel@good-work.se, +46 72 320 1009

Vitenskapelig støtte til metoden

En rekke veletablerte studier viser at nettopp dette gruppeformatet av ACT har gitt gode resultater i forhold til å redusere stress og forbedre generell helse hos både unge og voksne (f.eks. Frögéli, E. et al. 2015). For mer informasjon om forskning på metoden, se www.livskompass.se.

Undersøkelser har vist at intervensjonen gir gode effekter, selv når de er gitt av gruppeledere som tidligere ikke har hatt erfaring med ACT, men har bestått denne fire dagers gruppetrening (se for eksempel Brinkborg et al., 2011).

Flere studier har vist at ACT-trening i en gruppe som dette er effektivt, selv når de leveres til bedrifter og arbeidsplasser (for eksempel Bond & Bunce, 2000; Flaxman & Bond, 2006; 2010; Lloyd, Bond, & Flaxman 2013).

Hva gjør denne utdannelsen spesiell

Några faktorer som är värda att lyfta fram är bland annat:

Noen faktorer som er verdt å nevne er:

- Etter fire dagers utdanning vil du være klar til å fortsette å arbeide med denne intervensjonen på egen hånd.
- Vi har sett at intervensjonen har god effekt på deltakerne når den gis av gruppeledere uten tidligere erfaring med ACT, men som kun har bestått denne korte utdanningen.
- Du får en komplett, detaljert manual på over 300 sider, powerpoint-presentasjoner og materialer som gjør det enkelt å komme i gang. Dette gjør det også enkelt å komme i gang med å kurse grupper igjen, om det er lenge siden sist.
- Du får også tilgang til filmer (via internett), så om du glemmer hvordan du skal gå gjennom øvelser, informasjon, metaforer eller rollespill, kan du se Fredrik Livheim holde kurset.

Dette er et gruppeformat av ACT, men tidligere gruppedeltakere rapporterer at de har hatt stor nytte av det de har lært også når det gjelder å bruke dette i individuelle kontakter. På spørsmålet *"Tror du at du har hatt nytte av det du lærte i ditt "vanlige" arbeid, for eksempel ift. individuelle kontakter?"* viser tidligere deltakeres evaluering en gjennomsnittscore på 4.6.. (Skalaen går fra 1-5, 1 = Ingen fordel i det hele tatt, 3 = Noen fordeler 5 = Veldig nyttig).

De aller fleste rapporterer også at de har hatt nytte av det de lærte på et personlig plan. På spørsmålet *"Tror du at du har dratt nytte av det du lærte i ditt eget liv?"* er gjennomsnittscore fra tidligere deltakere 4.5. (Skalaen går fra 1-5, 1 = Ingen fordel i det hele tatt, 3 = Noen fordeler 5 = Veldig nyttig)

Om kurslederen

Daniel Ek er sertifisert psykolog og mindfulness instruktør og har hatt lederopplæring i ACT siden 2010. Han er forfatteren av boken *"Tid til å leve - et ti ukers program for stresshåndtering med ACT og bevissthet tilstedeværelse"*.



Med vänliga hälsningar

Fredrik Livheim, kursansvarig

LIVHEIM®