

# Akzeptanz und Commitment Therapie ACT - Fachausbildung

## Online Seminar

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Die Akzeptanz und Commitment-Therapie (ACT) ist ein neuartiges Verfahren der sogenannten "dritten Welle" der Verhaltenstherapie und wurde von Steven Hayes vor rund 30 Jahren entwickelt. Sie versteht sich als ein Therapie- bzw.

Beratungsmodell, das psychische Symptome nicht primär als "Störungen" betrachtet, die repariert werden müssen, sondern als eine Technik, die dem/der Klienten/in Fertigkeiten vermittelt, annehmend und akzeptierend mit der Symptomatik umzugehen und eine auf Werte orientierte, allgemeine psychische Flexibilität zu erlangen.

Aus diesem Grund wird die ACT als transdiagnostisches Konzept verstanden, das therapeutisch bei einer Vielzahl von Diagnosen, aber auch präventiv oder im Rahmen eines Coachings sehr flexibel und effektiv eingesetzt werden kann. Dabei kommen insbesondere Metaphern, Achtsamkeits- und Meditationstechniken sowie erlebnisorientierte Übungen zum Einsatz. Das übergeordnete Ziel der Erhöhung von psychischer Flexibilität bedeutet, dass eine Person in vollem Kontakt mit dem gegenwärtigen Moment ist und je nachdem, was die aktuelle Situation erfordert, ihr Verhalten bewusst steuern kann. Dabei fokussiert sich dieser Prozess immer wieder hin, auf die Fragen, wie:

- Was ist im Leben wirklich wichtig?
- Was möchtest Du in Deinem Leben erreichen?
- Welche Werte willst Du leben?

ACT ist dabei kein kopflastiger Ansatz, sondern einer, der das innere Erleben in den Vordergrund stellt. Dies geschieht durch viele erlebnisorientierte Übungen, die eine reflektierte Exposition ermöglichen.

Die Weiterbildung umfasst drei Module, die aufeinander aufbauen. Im Fokus steht dabei, dass die erlernten Inhalte sowohl im therapeutischen als auch im Beratungs- bzw. Coaching-Kontext eingesetzt werden können.

Die Fortbildung bietet für jede/n im Beratungs-/ Coaching- und Therapiebereich Tätige/n ein wertvolles Werkzeug für die Praxis.

**Dozent/in Dr. Melanie Jung:** Jg. 1982, verheiratet, ein Kind. Frau Dr. Jung absolvierte ein duales BWL-Studium, ein Studium der Wirtschaftspsychologie und promovierte schließlich im Fachbereich Psychologie (Nebenfach Pädagogik) an der LMU München. Eine Mentalcoachingausbildung, kinesiologische Ausbildungen und diverse Fachvertiefungen ergänzen ihr Portfolio. Nach vielen Jahren der Tätigkeit im oberen Management in der Finanzdienstleistungsbranche arbeitet Frau Dr. Jung als freiberufl. Coach mit Schwerpunkt auf den Themen Personal- und Führungskräfteentwicklung, Persönlichkeitsentwicklung und Sinnfindung, Stressbewältigung und Burnoutprävention sowie Inspiration Rising/Inspirationscoachings. Seit 2021 bringt sie ihre Kenntnisse und Erfahrungen im Bereich Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) als freie Dozentin bei Paracelsus ein.

Termine:

**Sa. 07.09.2024**

14:00-19:00 Uhr

**So. 08.09.2024**

09:00-16:00 Uhr

**Sa. 19.10.2024**

14:00-19:00 Uhr

**So. 20.10.2024**

09:00-16:00 Uhr

weitere Unterrichtstermine  
unter [paracelsus.de](http://paracelsus.de)

Preis:

**1125,- Euro \***



**Paracelsus Schule  
Onlineunterricht**

Tel. 0261-95252-0

Seminarnummer:

**SSD111070924V**

**Anmeldemöglichkeiten:**

- bei jeder Paracelsus Schule
- Web: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)
- per QR:

