Akceptacja fobii społecznej i zaangażowane działanie. Warsztat terapeutyczny.

Szkolenie przeznaczone jest dla terapeutów, psychologów i pedagogów oraz osób zainteresowanych tematyką.

Maksymalna ilość uczestników: 22 osób.

Czas trwania szkolenia: 20 godzin.

W trakcie warsztatu zastanowimy się nad tym, co do powiedzenia ludziom cierpiącym na fobię społeczną mieliby Seneka i Steven Hayes. Poglądy terapeutów akceptacji i zaangażowania są bardzo zbliżone do stoickiej wizji świata, w pismach Seneki możemy odnaleźć wątki pomocne w radzeniu sobie z tym zaburzeniem. W trakcie szkolenia zaprezentuję elementy konceptualizacji fobii społecznej wypracowane przez terapeutów poznawczo-behawioralnych i jak z nich korzystają terapeuci ACT oraz pokażę, jakie techniki z trzeciej fali terapii behawioralnych mogą być pomocne w pomaganiu ludziom cierpiącym z powodu lęku społecznego.

W trakcie warsztatu zapoznamy się z następującymi kwestiami:

1. Powszechność lęku społecznego i jego ewolucyjne uzasadnienie;
2. Konceptualizacja poznawcza fobii społecznej;
3. Techniki uzyskiwania defuzji poznawczej: zmiana perspektywy, wybrane metafory ACT;
4. Wprowadzenie do akceptacji emocji: psychoedukacja, uważnienie emocji, techniki uważności;
5. Praca z wartościami i nakierowanie na działanie (Technika MAPing D.J. Morana);
6. Stary i nowy sposób bycia – dwie poznawcze perspektywy James'a Benett-Levyego.

Warsztat będzie prowadzony technikami aktywizującymi. Uczestnicy będą pracowali na własnym materiale. Każdy uczestnik i uczestniczka będzie miał/a możliwość doświadczenia na sobie technik terapii akceptacji i zaangażowania oraz uważności.

Termin 7-8 listopada 2020