

# **ACT-II: Vertiefungsworkshop Akzeptanz- und Commitmenttherapie**

Workshop

24. Mai 2024 - 25. Mai 2024

UPK Basel, Wilhelm-Klein-Strasse 27, 4002 Basel, 24. Mai 2024 - 25. Mai 2024, 09:00 - 17:00 Uhr

Dieser Workshop bietet Anleitungen und konkrete Übungsmöglichkeiten zum Einsatz von Metaphern, Paradoxien und erlebnisorientierten Übungen. Patientinnen und Patienten können durch diese mit dem Zustand «kreativer Hilfslosigkeit» in Kontakt gebracht werden. Ihnen wird geholfen, selbstschädigendes Leiden zu erkennen und loszulassen, natürliches Leid anzunehmen und sich aus selbstschädigenden Sprach- und Denkmustern zu entwirren. Den Patientinnen und Patienten soll so ein flexibler Umgang mit den eigenen Selbstkonzepten ermöglicht werden. Eigene Werte werden geklärt und können durch engagiertes Handeln gelebt werden.

Referentin: lic. phil Isabell Schumann, Fachpsychologin für Psychotherapie FSP

Teilnahmegebühr Externe: CHF 410.- (UPK-Mitarbeitende: CHF 290.-)

Kontakt: [vta@upk.ch](mailto:vta@upk.ch)