



# VELKOMMEN TIL ACT NOW 2021

VIBEKE BIE OG JENS WRAA LAURSEN  
CAND.PSYCH., AUT., SPECIALISTER I PSYKOTERAPI FOR VOKSNE

---

*Lægernes Uddannelses Forening*

ACT now programmet	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag
Formiddag	<p>Hvad kæmper patienterne med? v/Jens</p> <p>Genkende og forstå smerte og lidelse i et ACT perspektiv.</p>	<p>Træning i udforskning af værdier som pejlemærke v/Vibeke</p>	<p>Træning i håndtering af barrierer vha. kontakt til nuet og perspektivtagning v/Vibeke</p>	<p>Repetition og udvidelse af patientens og problemets historie og kontekst v/Jens</p>
Eftermiddag	<p>Træning i ACT-udredning vha. matrix v/Vibeke</p>	<p>Træning i håndtering af barrierer vha. defusion og accept v/Jens</p>	<p>At binde det hele sammen: Engageret handling v/Jens</p>	<p>Helhedsorienteret træning og ACT moving on v/Vibeke. Evaluering v/Trine og John</p>

## MODULERNES FORM

---

- Opklarende spørgsmål.
- Kort meditation, der kan bruges i praksis og derhjemme.
- Oplevelsesorienteret øvelse.
- Erfaringer fra øvelse koblet til modul-emnets teori.
- Intro til interventioner.
- I træner med skiftende makkere.
- Fælles refleksioner og opsamling på spørgsmål og læring.
- Vi bestræber os på at starte “sharp” efter en pause.

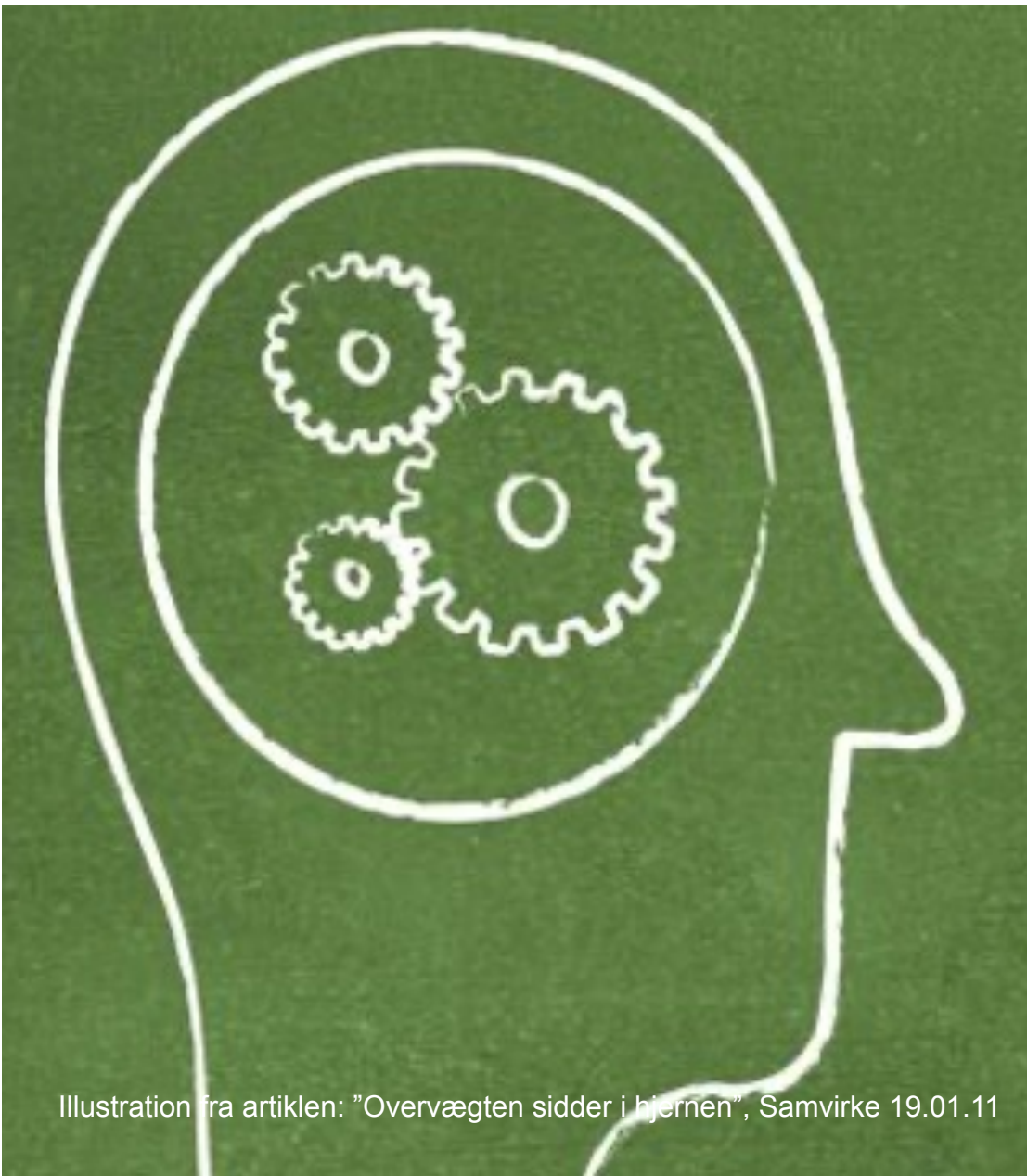


Illustration fra artiklen: "Overvægten sidder i hjernen", Samvirke 19.01.11

## ET PAR TIPS OG TRICKS

---

- Lær "Fix-det-Felix" at kende.
- "Vi er alle på hvert vores bjerg".
- Vi bruger både humor og alvor og håber, I vil gøre det samme.
- Vi bruger os selv og inviterer jer til at gøre det samme.