



ACT NOW – BOOTCAMP 2023

Hotel Frederik VI 9.-11. nov. 2023

v/Vibeke Bie og Jens Wraa Laursen
cand.psych., aut., specialister i psykoterapi for voksne





PROGRAM

Torsdag

16.00 Velkomst. Præsentation af vores idéer til program. Opsamling og konkretisering af jeres ønsker.

17.00 ACT-træning: Se på dig selv gennem hexaflexen

19.00 Pause

19.30 Middag

Fredag

07.00 Morgenmad

09.00 ACT-træning: ACT i organisationen

12.00 Frokost

OBS: Kaffe/kage er klar inden vi går i gang igen

16.00 ACT-træning: ACT interventions-brush-up

19.00 Pause

19.30 Middag

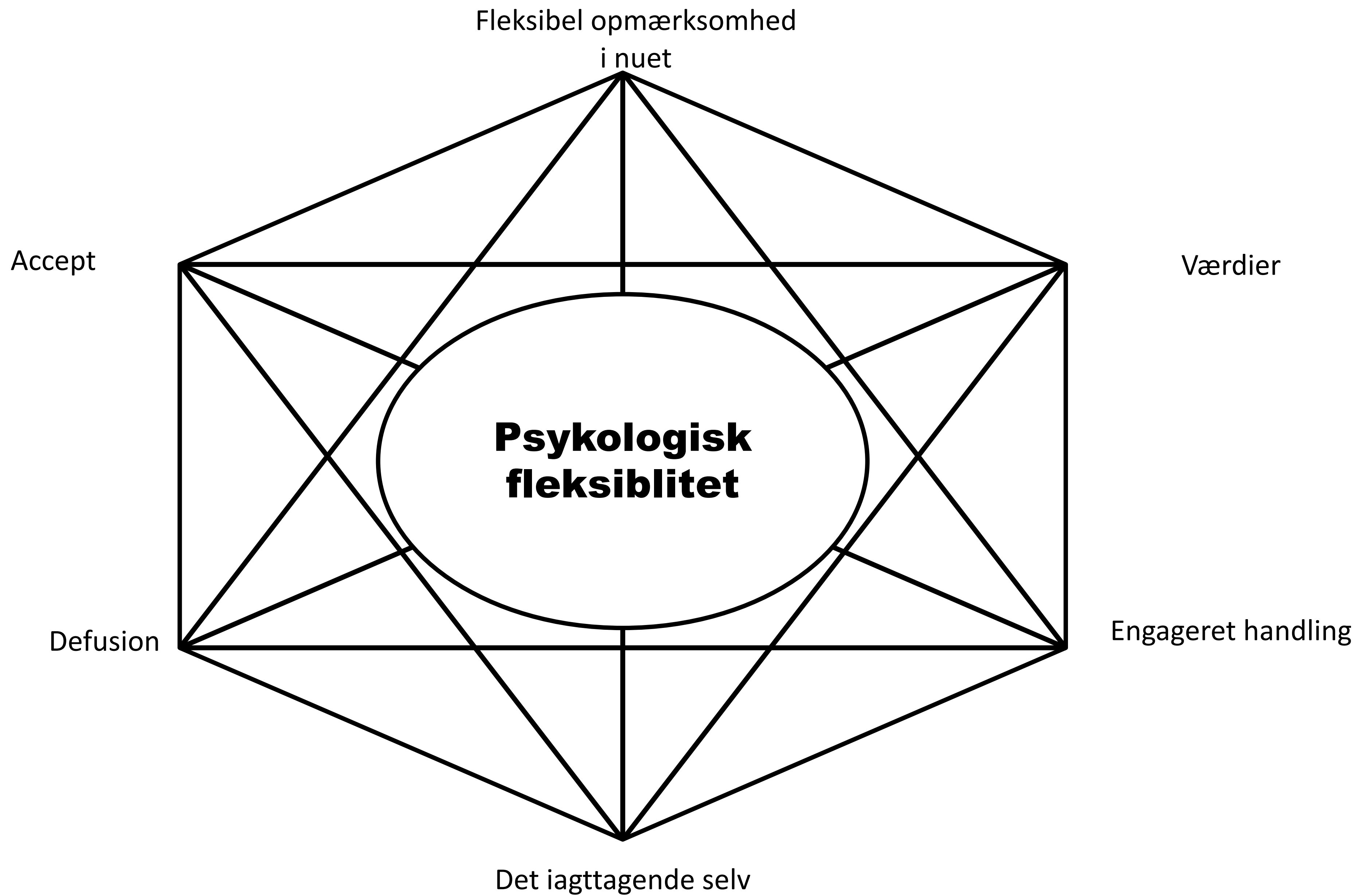
Lørdag

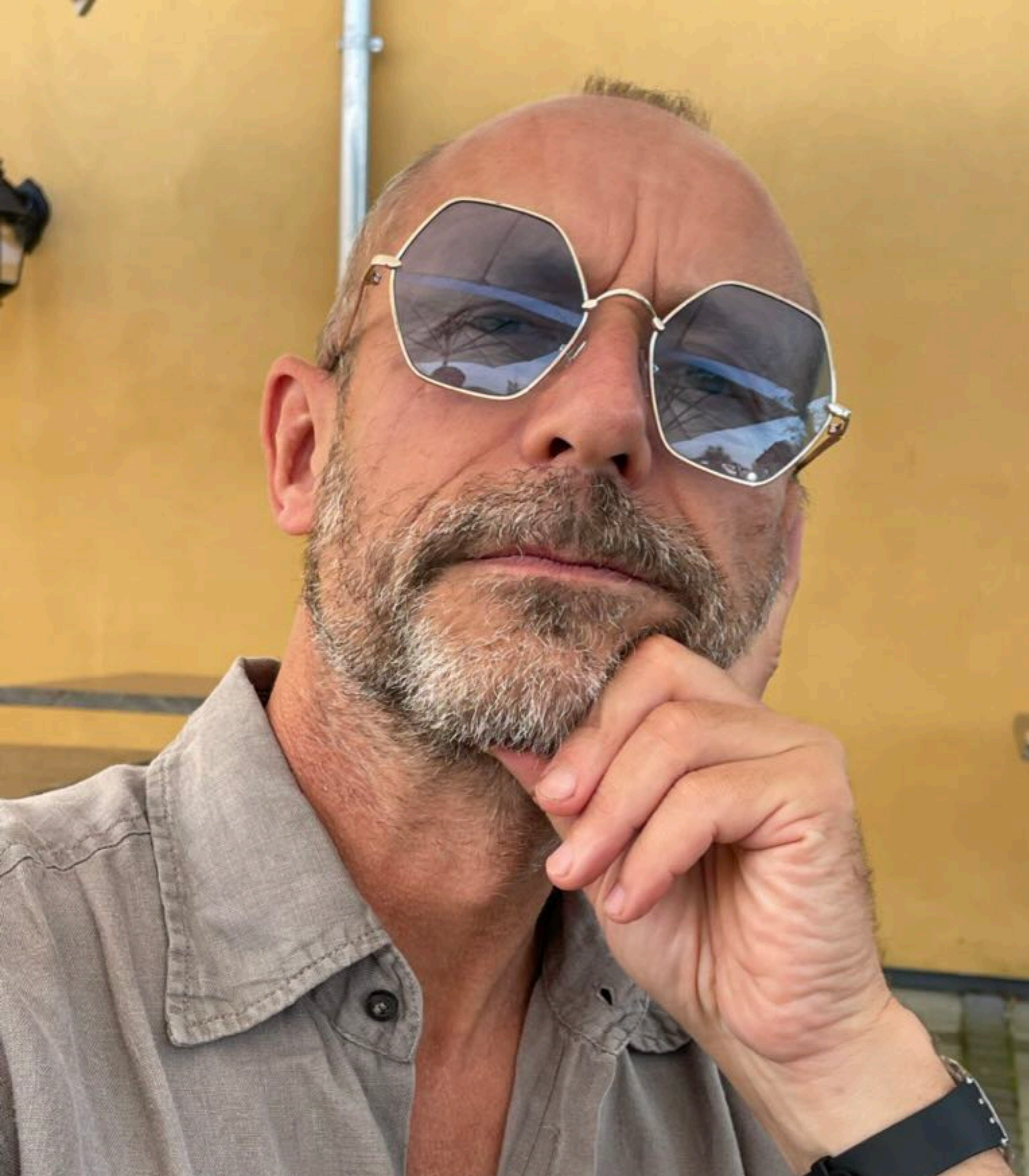
08.00 Morgenmad + tjek-ud inden kl. 10

09.00 ACT-træning: Egenomsorg og ressourcekar

12.00 Tak for nu

**SE PÅ DIG SELV GENNEM
HEXAFLEXEN**





SE PÅ DIG SELV GENNEM HEXAFLEXEN

Gruppearbejde (3 pers.) med 3 runder.

En runde består af følgende trin, hvor hvert trin tager 5 minutter:

- 1) Fokusperson fortæller uden selv-analyse (dvs. “frit fra leveren”) om en aktuel udfordring han/hun står i.
- 2) Intervieweren stiller opklarende spørgsmål og spørger uddybende ind uden at kloge sig.
- 3) Observatøren ser på hexaflexen sammen med intervieweren og drøfter, hvilke ACT-processer de har bemærket. (Fokuspersonen er fredet - dvs. tier stille og lytter).
- 4) Alle taler sammen om, hvordan I kan bruge ACT til at forstå, hvad der foregår.
- 5) Fokuspersonen slutter af med at reflektere over, hvad han/hun konkret kan bruge den nye ACT-forståelse til.

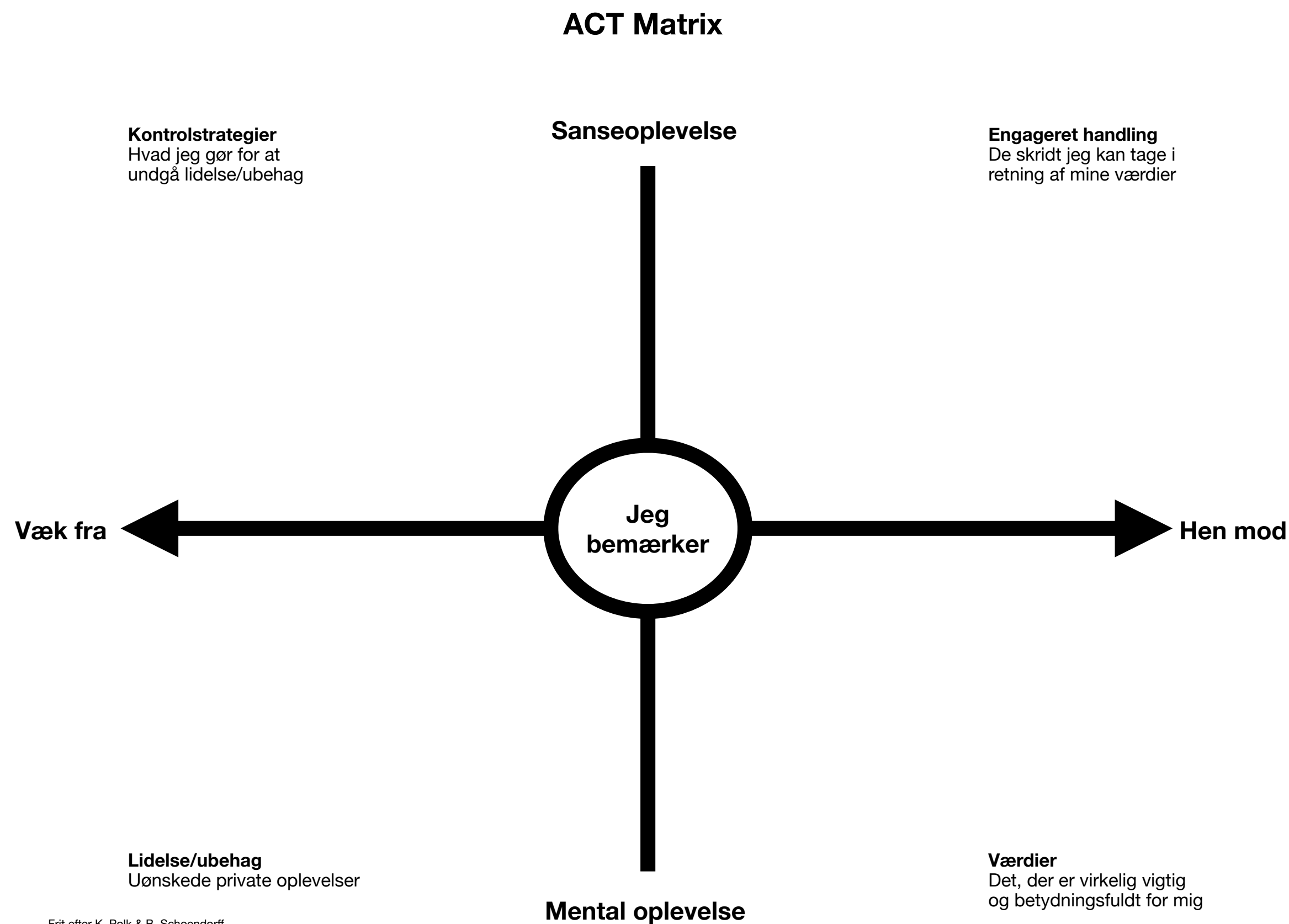
ACT I ORGANISATIONEN



TO OG TO

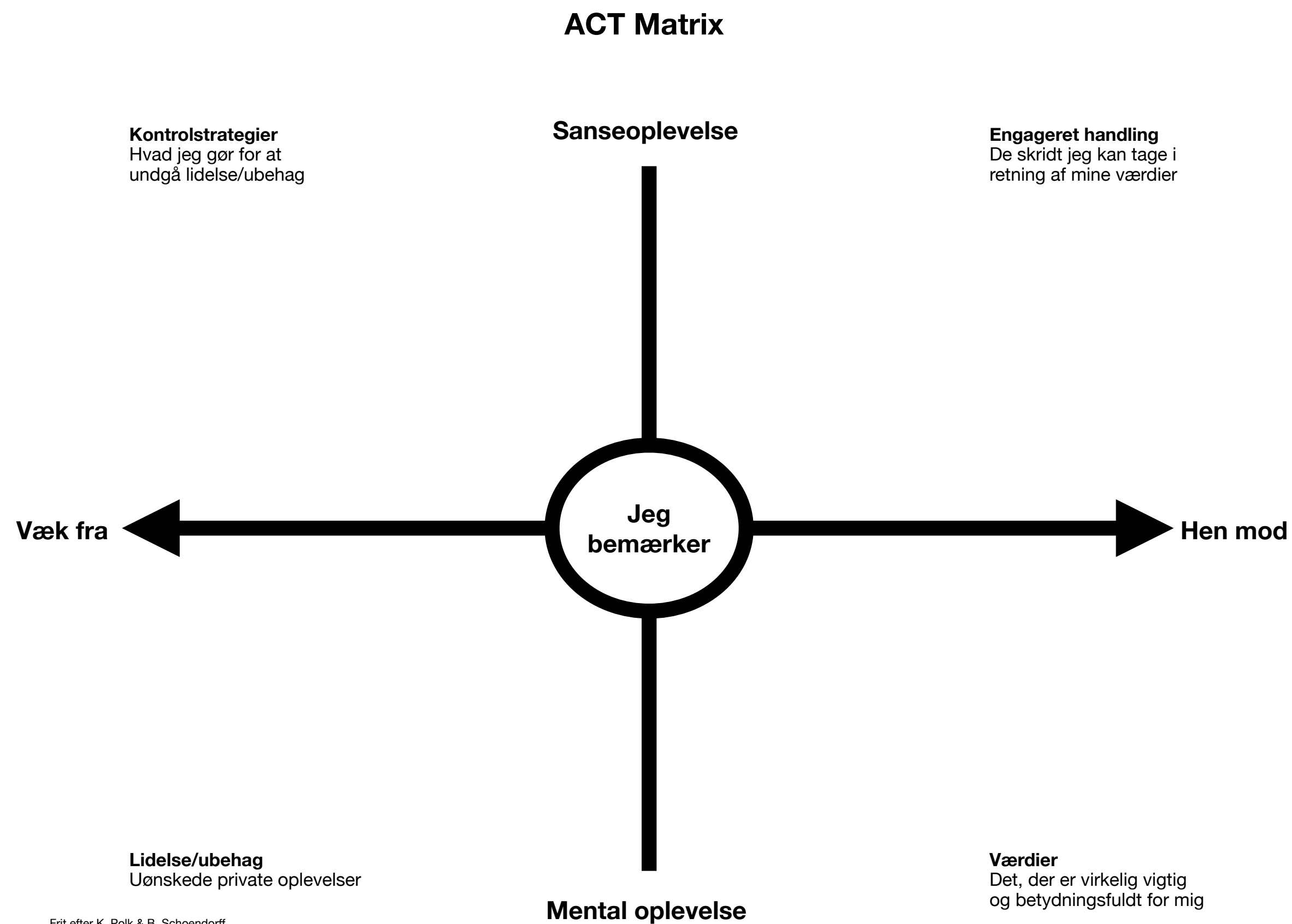
- Brok eller beklag jer til hinanden over arbejdsvilkår, regioner, kolleger, sygeplejersker eller lignende, der er urimelige eller besværlige.
- Funktionsanalyse (ABC-analyse)

ARBEJDSVÆRDIER

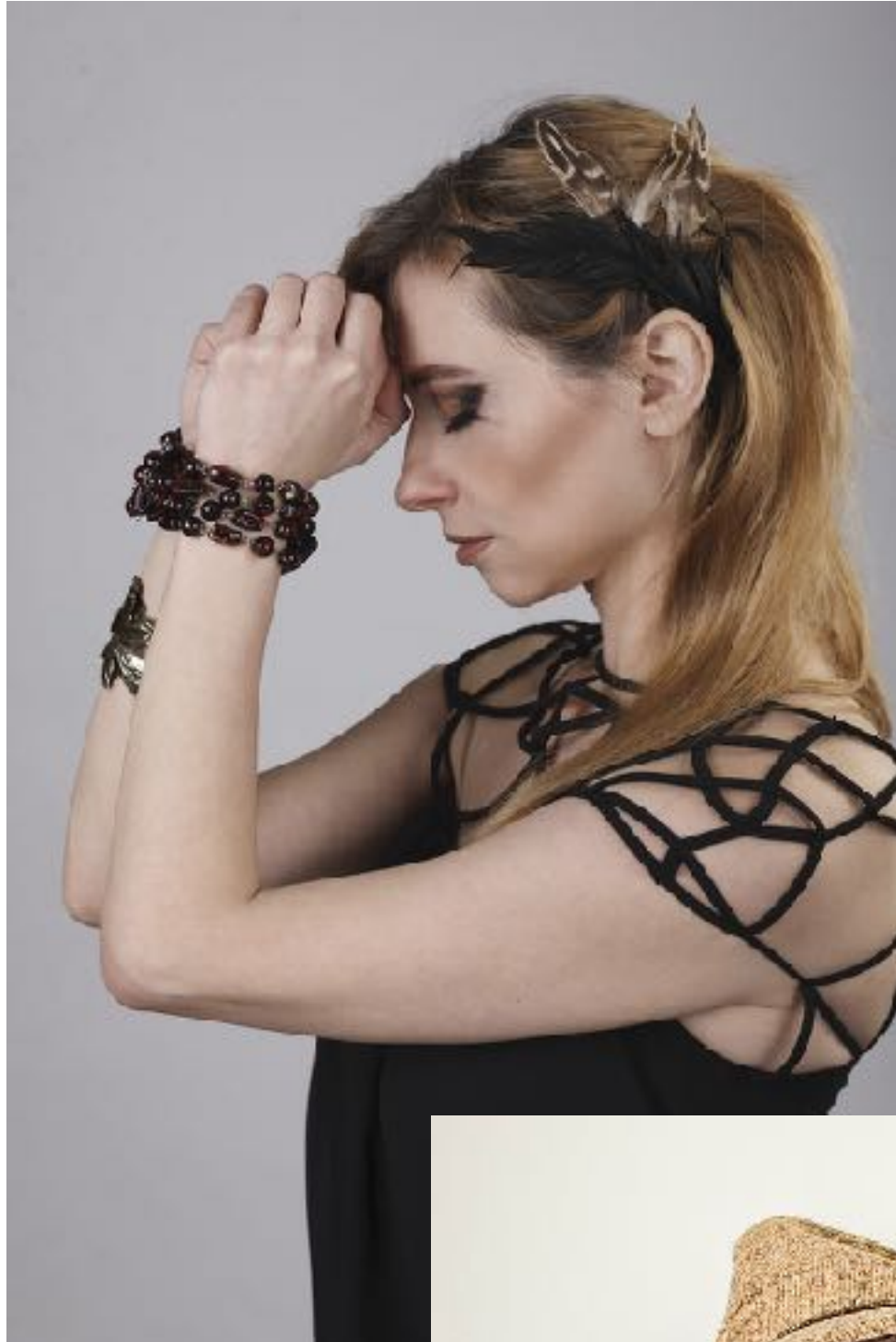


- Matrix to og to i fht. et domæne indenfor arbejdesområdet
- fx
 - som læge.
 - som kollega.
 - som leder/chef.
 - balance i fht. privatliv.

VÆRDIER I MODVIND



- Lad din makker lege “fandens advokat”, og undersøg hvordan du i tråd med dine værdier kan vælge at handle i de vanskelige situationer.
 - Hvordan bære værdien frem i modvind, fx.
 - når sekretæren er besværlig (og ikke gør som du ønsker)?
 - når kollegaen har en anden tilgang til tingene end du har?
 - når patienten brokker sig i telefonen?
- Er det du gør bæredygtigt og ikke en kortsigtet løsning, der på sigt vil give uønskede konsekvenser?
- Er du begyndt at gøre din værdi regelstyret (for venlig, for imødekommende etc?)



VÆRDIER UNDER TRYK

- Øvelse i par
- En læge, en anden (pt., kollega, region, sekretær el.lign.).
- Lægen beskriver en konfliktfyldt/besværlig/træls/... relation og hvad der generer ved den.
- Rollespil: Lægen giver los og siger rådt for usødet og helt ufiltreret, hvad der fylder og generer ved vedkommende til vedkommende (den anden).
- Debrief:
 - Anden: Hvordan oplevedes det?
 - Læge: Hvordan oplevedes det?



VÆRDIER UNDER TRYK – 2

- Rollespil fortsat:
- Drøft i gruppen hvilke værdier, lægen egentligt gerne vil udtrykke sig fra og hvordan det evt. kan gøres.
- Rollespil igen men hvor lægen tilstræber at udtrykke sig om det samme men fra værdiperspetivet.
- Debrief - hvordan var det så for de implicerede: Anden, Læge.

➤ Inspireret af R.Walser

ACT INTERVENTIONS BRUSH-UP



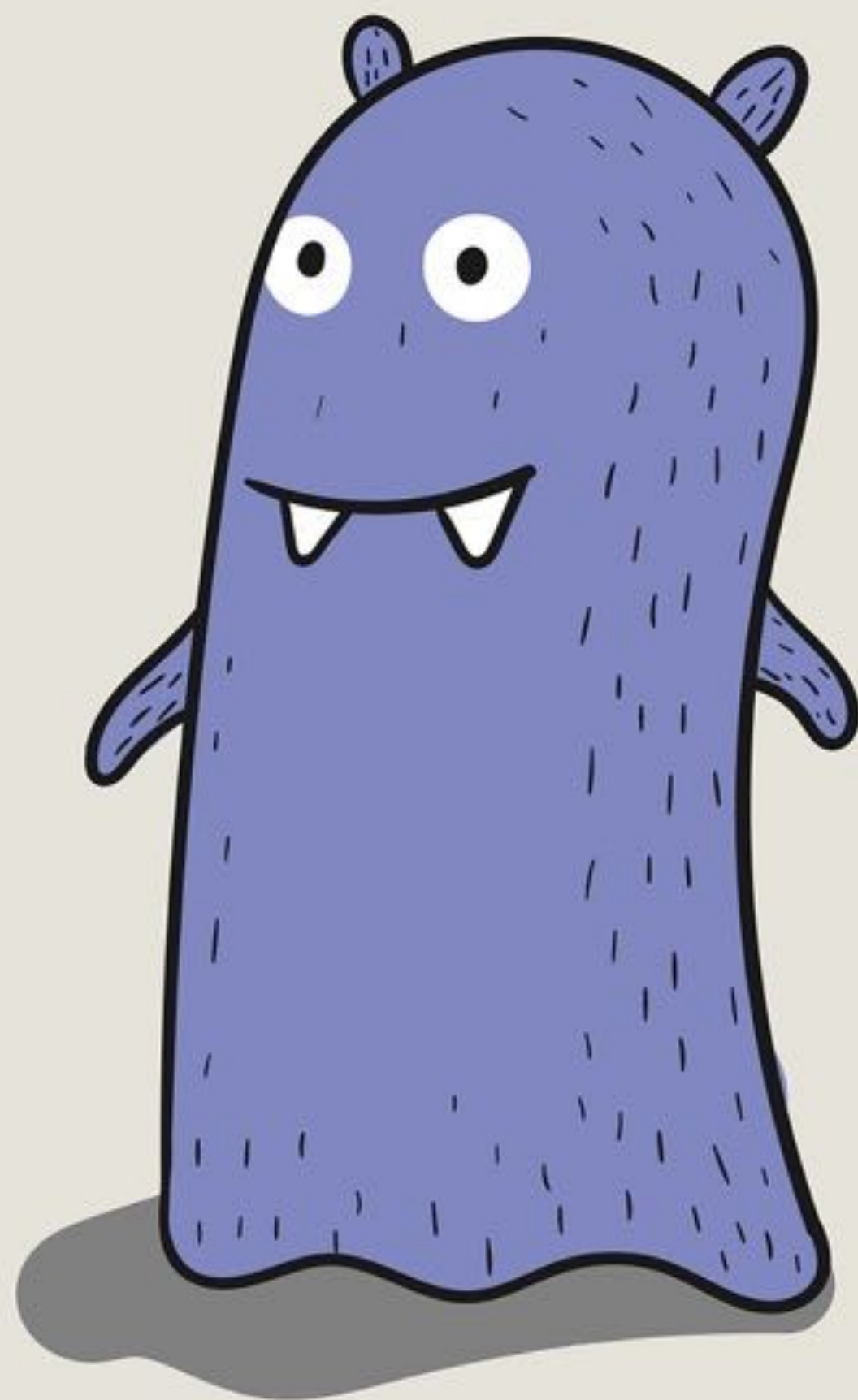
HVAD GÅR FORUD FOR VALG AF INTERVENTION

- Undersøg problemet sammen med patienten (brug fx matrixen).
 - Vær opmærksom på de 6 ACT-kerneprocesser - hvor mangler patienten en fleksibilitet.
- Identificer værdier og delmål, der giver mening for patienten at arbejde hen imod - også ift. de 6 kerneprocesser.
- Overvej hvilke interventioner, der kan styrke fleksibiliteten og understøtte at patienten tager skridt i den ønskede retning.

Say Hello



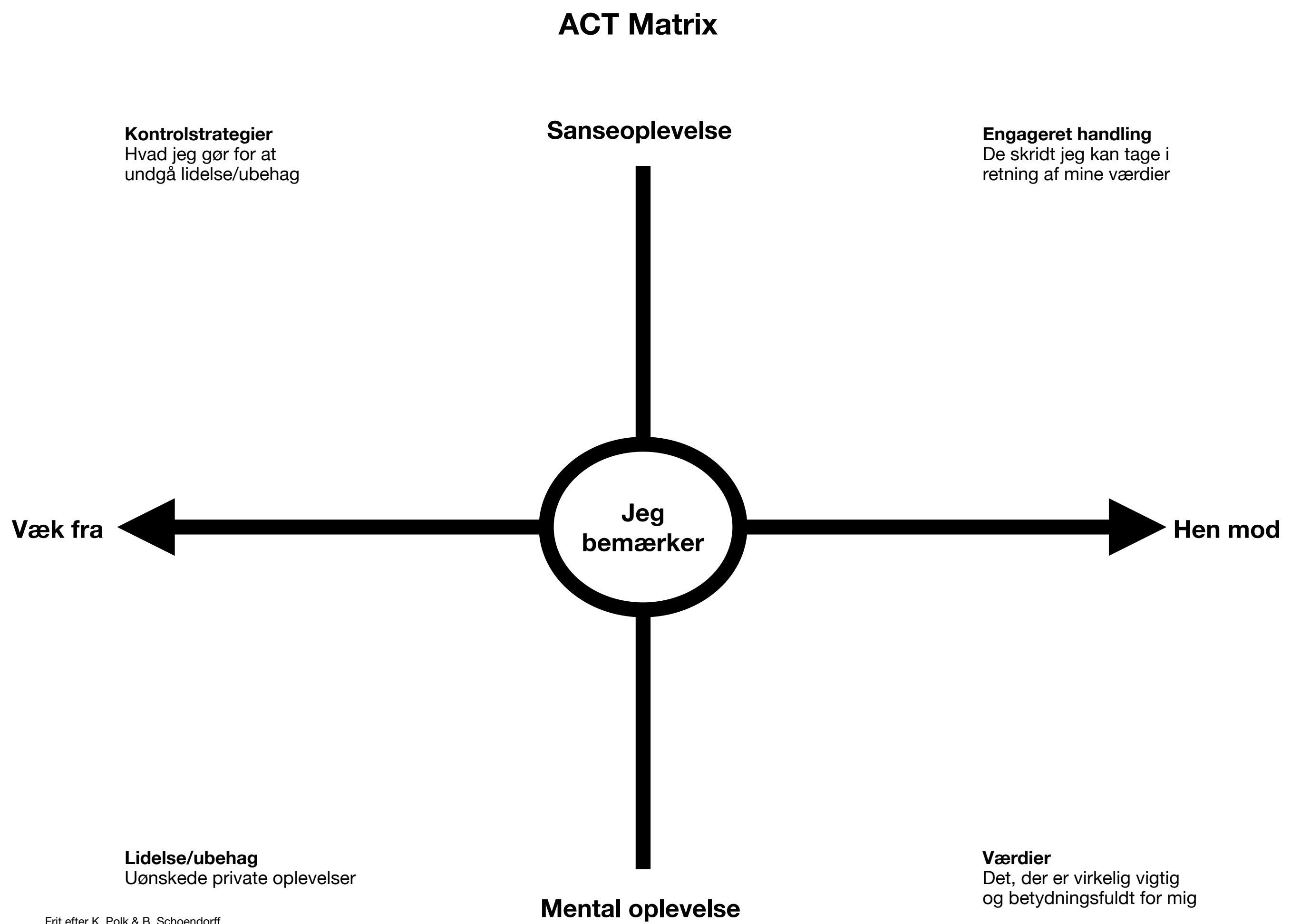
Nice to meet you



LAV DIN EGEN GO-TO-LISTE MED INTERVENTIONER

- Gå sammen 2 og 2
- Drøft hvilke interventioner man kan bruge for at styrke fleksibiliteten i en given kerneproses (defusion - accept - kontakt til nuet - iagttagende selv - værdier - engageret handling).
- Lav en liste med 2-3 forslag til interventioner under hver kerneproses, som kan være din egen go-to-liste, til situationer, hvor du mangler inspiration.

UDFORDRINGER IFT. MOTIVATION



Antecedant	Behaviour	Consequences	
		Kort sigt	Langt sigt

Hvem har motivationen?

Ambivalens?

Hvad ønskes der

- og har jeg det i min butik.

Hvad er belønningen ved ikke at lave en forandring?

Manglende motivation

Frit efter K. Polk & B. Schoendorff



FRIT OVERSAT EFTER ROBIN WALSER

► “Jeg vil ikke købe,
at du ikke kan -
men det er helt ok
ikke at være villig”

EGENOMSORG
WORK-LIFE BALANCE
RESSOURCEKAR

HVAD NÆRER DIG?

Basale behov

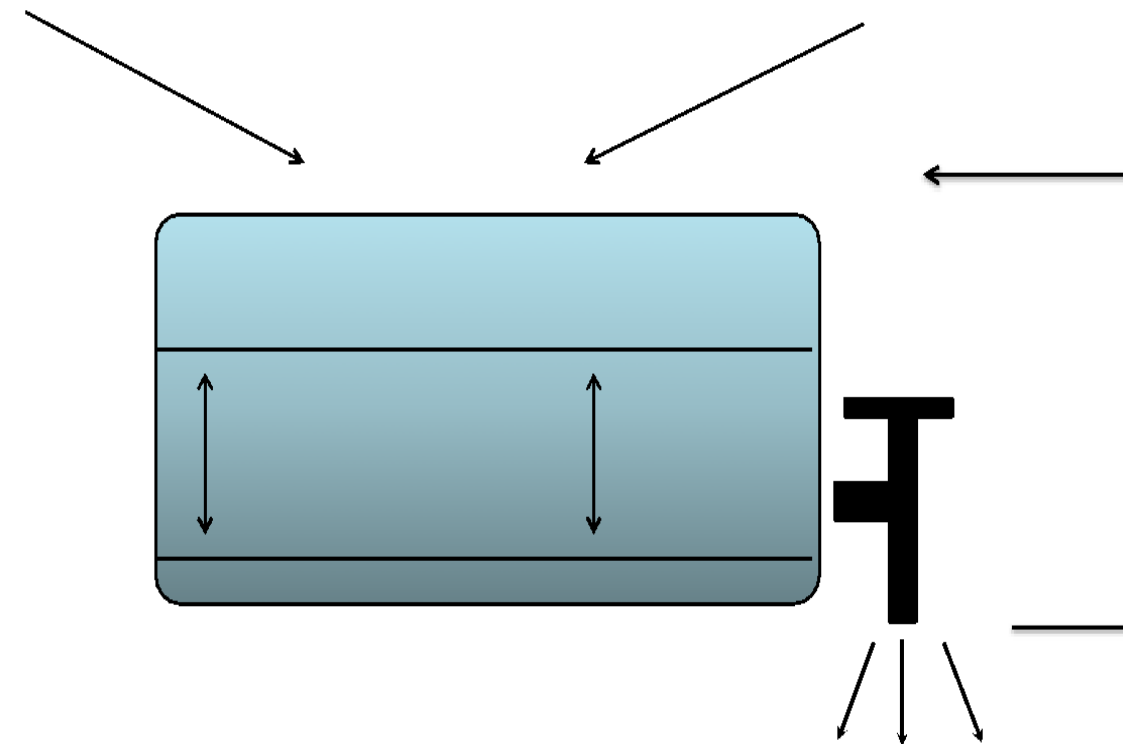
Hvilke behov tager du dig af?
Hvordan og hvor ofte?

Styrker

Hvad er du god til?
Hvor og hvor ofte får du brugt dine styrker?

Meningsfulde aktiviteter og relationer

Hvem og hvad er du glad for at bruge tid på? Hvem og hvad får du aktuelt prioriteret, som er med til at nære dig?



Bæredygtige strategier - hjælpsomme handlinger

Hvilke gode strategier bruger du til at håndtere dine udfordringer med?
Hvad vil du gerne blive bedre til ift. at håndtere dine udfordringer på en bedre måde?
Fx sige til og fra, søge støtte i dit netværk, tage imod hjælp, uddelegere, ikke gøre alle tilfredse, holde pauser?

HVAD DRÆNER DIG?

Ydre stressorer

Hvilke udfordringer har du i dit liv lige nu?

Indre stressorer: Tanker, følelser og fysiske fornemmelser

Hvilke tanker, følelser eller fysiske fornemmelser kæmper du med? Hvilke forventninger har du til dig selv? Hvilke regler forsøger du at leve op til?

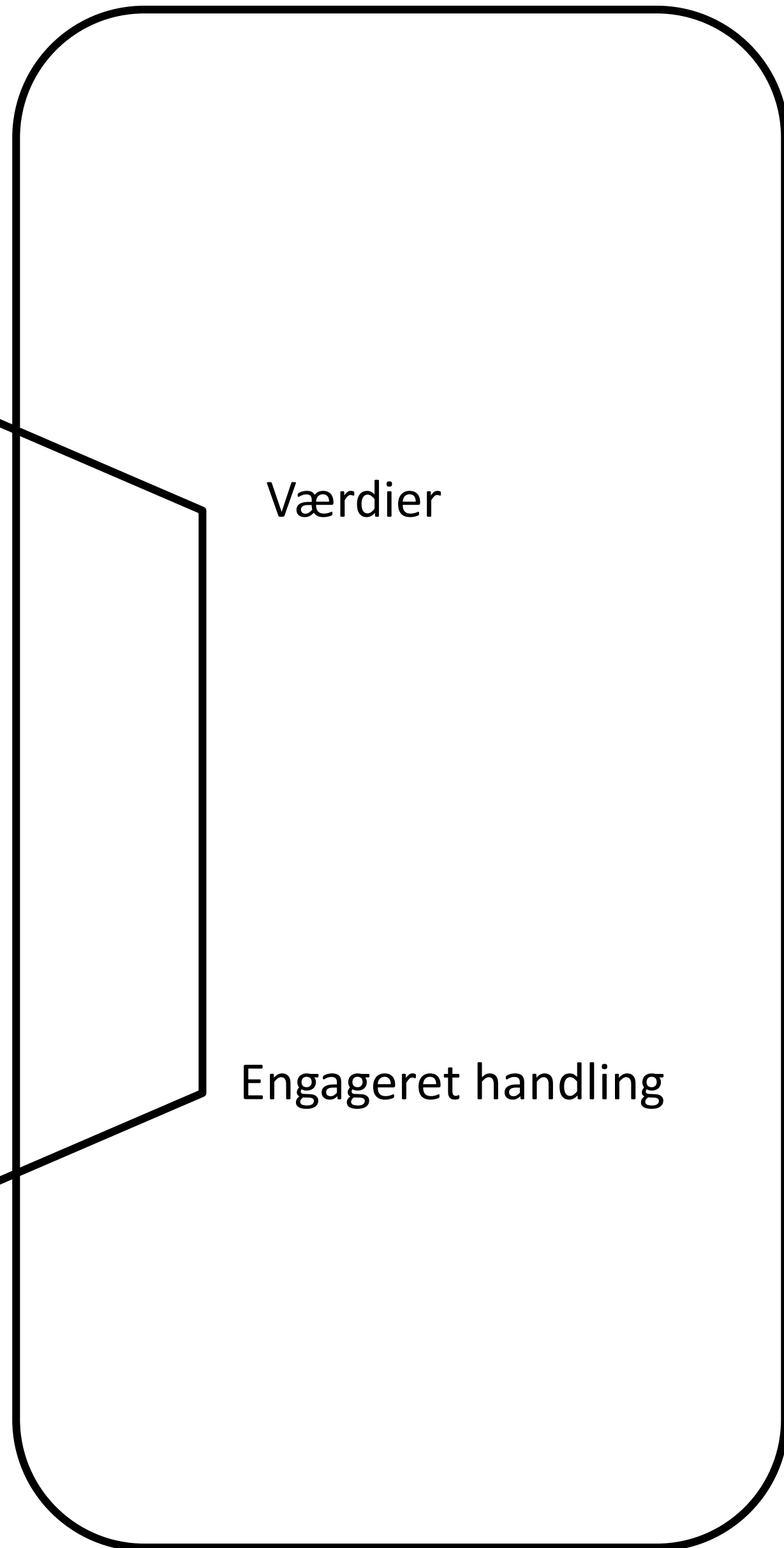
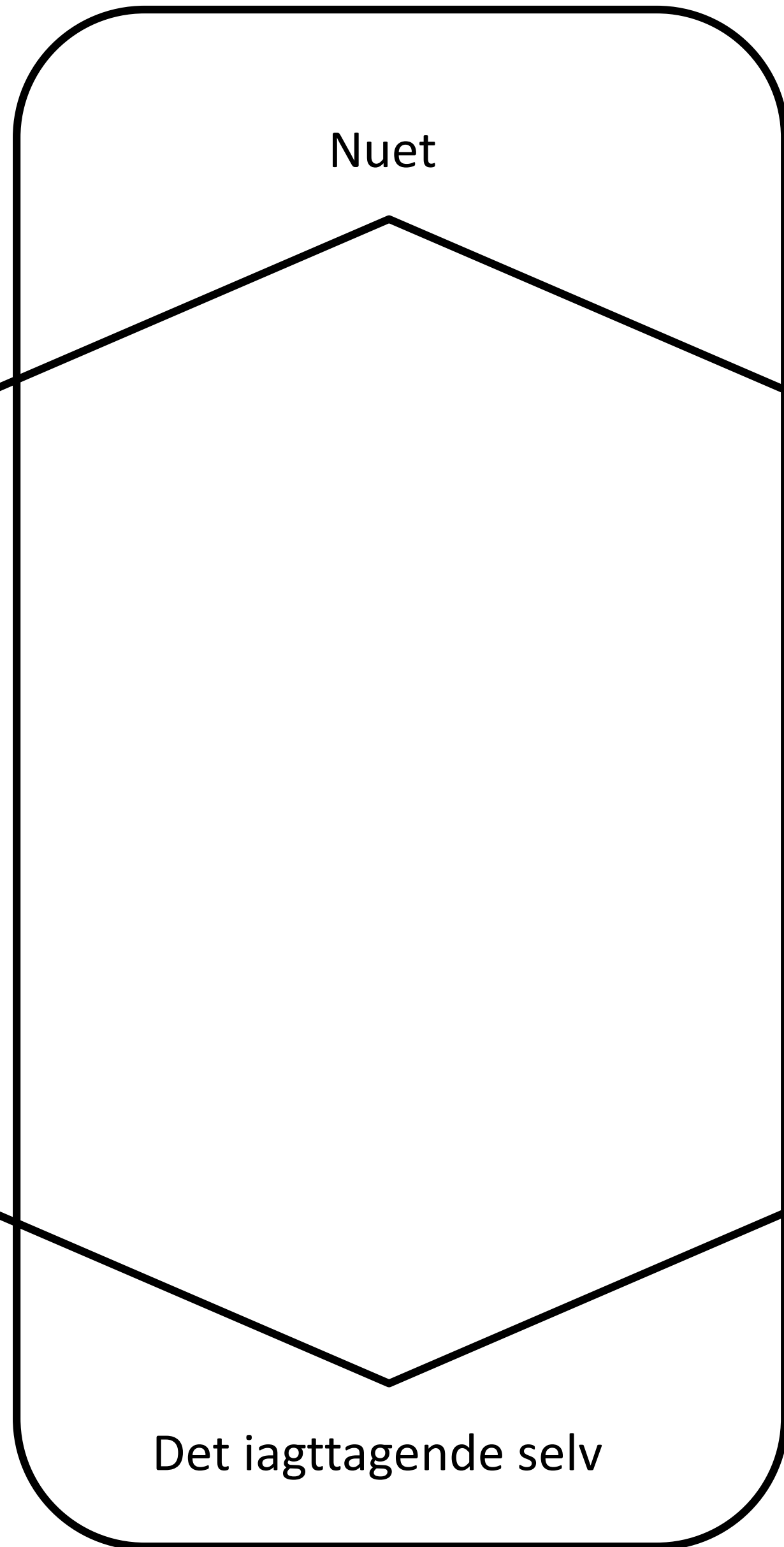
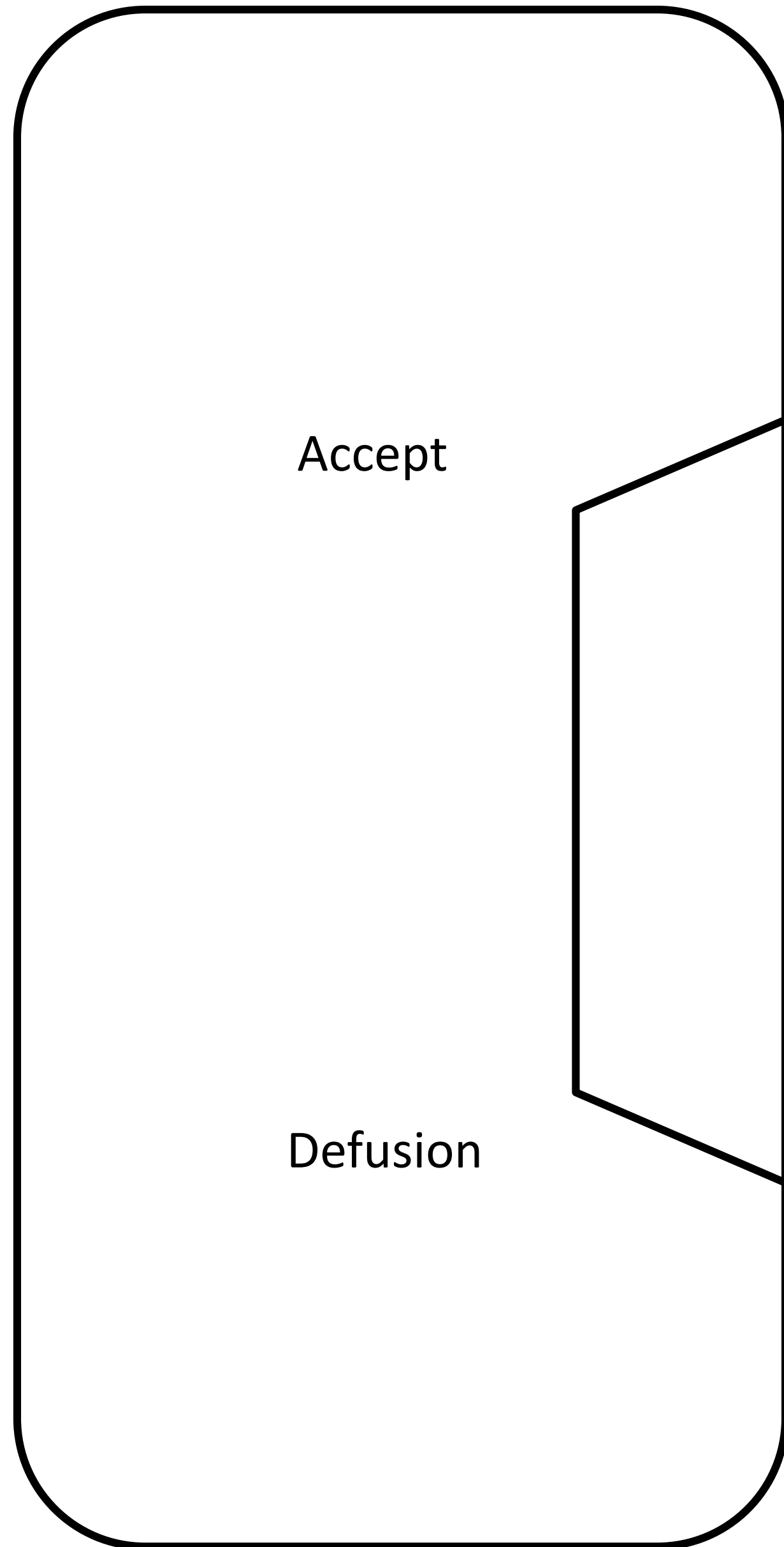
Adfærd

Hvad gør du, når du føler dig presset, som utilsigtet er med til at dræne dig?

Åben

Centreret

Engageret



Nuet

Accept

Værdier

Defusion

Engageret handling

Det iagttagende selv

**SLIDES OG ARBEJDSPAPIRER KAN FRA PÅ
MANDAG HENTES PÅ**

**WWW.PNF.DK
JENS WRAA LAURSEN
/DOWNLOADS**

**WWW.VIBEKEBIE.DK
KURSER: SLIDES
SUPERVISION: ARBEJDSPAPIRER
TERAPI: MINDFULNESS LYDFILER**



ACT BOOTCAMP I 2024

Fredag-lørdag den 8.-9. nov.

Et dejligt sted på Fyn :-)

