

PIĄTEK

Warsztat uważności

Agnieszka Jankowska-Figaj,

Anna Chudzyńska

anna@studiomindfulness.pl

Masz być. Masz wiedzieć. Masz dawać radę.

Lista wymagań jest długa. Świat oczekuje, że będziesz nieustannie „on-line”, wydajny/a i zawsze w formie. Ty sam/a dokładasz do tego własną listę: „powiniennem/powinnam być bardziej spokojny/a”, „nie wolno mi się stresować”, „muszę wreszcie to wszystko poukładać”.

A gdyby tak na chwilę przestać negocjować z tymi wymaganiami i zajrzeć pod maskę?

Zapraszamy na Warsztaty ACT (Akceptacji i Zaangażowania). Tu nie zajmujemy się „poprawianiem siebie”, ale nauką obsługi własnego mechanizmu psychicznego.

Ścieżka Pierwsza: Hamulec bezpieczeństwa (Początkujący)

Kiedy Twoja codzienność przypomina rozpędzony pociąg, który stracił kontakt ze stacją, potrzebujesz narzędzi, które działają natychmiast. Dla początkujących uważność to przede wszystkim sztuka hamowania – zatrzymania bezmyślnego pędu i reaktywności.

- Spróbujemy „przestawić zwrotnicę” Twojej uwagi, łącząc oddech z ruchem, byś mógł/mogła poczuć grunt pod nogami.
- Poznasz metaforę Mnicha, Truskawki i Tygrysa, która wyjaśni Ci, dlaczego walka z trudnościami często tylko je potęguje.
- Przećwiczysz oddech kwadratowy oraz techniki *trauma-sensitive*, które są jak zaciągnięcie ręcznego hamulca w chwili, gdy emocje biorą górę.
- Finał: Medytacja Góry – nauczysz się, jak zachować stabilność, gdy wokół szaleje burza wymagań.

Ścieżka Druga: Elastyczna skrzynia biegów (Zaawansowani)

Dla tych, którzy wiedzą już, jak się zatrzymać, ale chcą nauczyć się płynnie operować swoją obecnością w zależności od terenu. Tutaj uważność to dźwignia biegów –

umiejętność decydowania, czy w danej chwili potrzebujesz redukcji (wyciszenia), czy wyższego biegu (zaangażowanego działania).

- Spróbujemy „Tadasany dla umysłu” – ugruntowania, które pozwala zachować siłę w samym środku ruchu.
- Poznasz radykalną praktykę współczucia (Metta), która pomaga przestać „piłować silnik” surową samooceną i zastąpić ją płynnym wsparciem.
- Przećwiczysz 25-minutową medytację siedzącą (oddech, ciało, dźwięki), by poszerzyć przestrzeń między bodźcem a Twoją reakcją.
- Finał: Współczujący Przyjaciel – nauczysz się, jak wrzucać właściwy bieg w relacji z własną historią i różnymi wersjami siebie.

Dlaczego warto wejść do tego warsztatu?

Nie obiecujemy, że po spotkaniu świat przestanie stawiać wymagania. Ale obiecujemy, że lepiej poznasz swoją maszynę. Nauczysz się, kiedy użyć hamulca, by nie wypaść z zakrętu, i jak operować biegami, by dojechać tam, gdzie naprawdę chcesz – zgodnie ze swoimi wartościami.

Szczegóły techniczne:

- Czas: 80 min - 2h (zależnie od grupy)
- Zabierz: Wygodny strój (maty czekają na miejscu).
- Inwestycja: Twoja uwaga.

Chcesz sprawdzić, czy Twój mechanizm działa tak, jak Ty tego chcesz? Zapisz się i naucz się obsługi swojej wewnętrznej konsoli.

Defuzja i akceptacja.

Dominika Kocot,
Aleksander Wilczyński

dkocot@st.swps.edu.pl
awilczynski@st.swps.edu.pl

W trakcie tego warsztatu doświadczeniach uczestnicy będą mogli doświadczyć czym są procesy akceptacji i defuzji w ACT. Wspólnie przejdą przez serię ćwiczeń doswiadzeniowych, osobistych i grupowych refleksji, które pogłębią ich rozumienie z zakresu przeżywania doświadczeń wewnętrznych. Zadaniem warsztatu jest przede wszystkim rozwijanie zdolności do otwierania się na własne doświadczenie i dostrzeżenie że „nie jesteśmy naszymi myślami”. Z racji że sesja będzie prezentowana przez osoby dopiero

rozpoczynające swoją drogę z ACT oba procesy zostaną połączone z koncepcją „umysłu początkującego” z buddyzmu zen i będą miały za zadanie dostarczenia perspektywy „świeżych oczu” na podstawowe procesy. Co nowego mogą one wprowadzić?

Tu i teraz w (Ja jako) kontekście muzycznym

Oliwia Nowak,

Zofia Floraszek

onowak2@st.swps.edu.pl

zfloraszek@st.swps.edu.pl

Warsztat od studentów dla studentów. Będzie się skupiał na zapoznaniu uczestników z pojęciami ja transcendentnego oraz bycia tu i teraz. Celem warsztatu jest pozwolić uczestnikom doświadczyć procesów na własnej skórze, by lepiej mogli je zrozumieć; a możliwe i wykorzystać w pracy z drugim człowiekiem. Zaproponujemy zakotwiczenie się w chwili obecnej słuchając kojących dźwięków wiolonczeli, czy medytacje pomagające w skontaktowaniu się z ja jako kontekst, ale nie tylko! Uczestnicy oprócz możliwości uczestnictwa w ćwiczeniach otrzymają też notatkę rozszerzającą wiedzę, omawiającą zagadnienia szerzej i z przykładami innych ćwiczeń.

Życie warte przeżycia, czyli o tym jak wartości wpływają na nasze życie.

Alicja Łata,

Tymon Najder

alata2@st.swps.edu.pl

tnajder@st.swps.edu.pl

Warsztat pozwala doświadczyć zastosowania technik terapii akceptacji i zaangażowania, nakierowanych na działania przybliżające do życia w zgodzie z wartościami. Umożliwia zidentyfikowanie, jak wartości wpływają na przebieg naszego życia, kiedy kierowanie się nimi jest pomocne oraz jak w sposób świadomy możemy do nich dążyć. Osoba uczestnicząca będzie mogła zidentyfikować oraz pogłębić rozumienie istotnych dla niej

wartości w trakcie zaproponowanych ćwiczeń.

SOBOTA

Wykład: Ewolucja behawioryzmu: od behawioryzmu klasycznego do behawioryzmu kontekstualnego

prof. Piotr Ostaszewski

postaszewski@swps.edu.pl

Celem wykładu jest przedstawienie rozwoju psychologii behawioralnej, ze szczególnym uwzględnieniem filozofii behawioryzmu. Przedstawione będą wybrane wersje filozofii behawioryzmu wraz ze stojącymi za nimi teoriami opartymi na wynikach badań, w tym behawioryzm klasyczny (teoria warunkowania klasycznego), radykalny behawioryzm (teoria warunkowania sprawczego), behawioryzm molarny (prawo dopasowania) i behawioryzm kontekstualny (teoria ram relacyjnych). Na tym tle zostanie przedstawiona i uargumentowana teza, że terapia (i trening) akceptacji i zaangażowania, a także model elastyczności psychologicznej to produkty jednej z linii ewolucji psychologii behawioralnej.

Znajdź drogę do swojego DNA-V, czyli o pracy psychoterapeutycznej z nastolatkami w spektrum autyzmu

Iwona Małacz-Szymanowicz

[iwonaszymanowicz@gmail.com](mailto:iwonaszzymanowicz@gmail.com)

Adoleseenci w spektrum autyzmu, ze względu na swój neurotyp, wynikające niego konsekwencje, często mierzą się z trudnościami w zakresie rozumienia zachowań społecznych, interpretacji stanów mentalnych oraz autorefleksji.

Tradycyjne podejścia poznawcze, opierające się na nauce rozpoznawania myśli i emocji u siebie i innych, nie zawsze prowadzą do trwałych zmian w samopoznaniu czy funkcjonowaniu społecznym. W odpowiedzi na te wyzwania, ciekawe miejsce w pracy psychoterapeutycznej z tą grupą kliniczną odgrywa model DNA-V, wywodzący się z terapii akceptacji i zaangażowania (ACT), należącej do tzw. trzeciej fali terapii behawioralnych, a jednocześnie zakorzenionej w szerszym nurcie psychoterapii kontekstualnej.

Model DNA-V (Discoverer, Noticer, Advisor, Values), stworzony przez J. Ciarrochiego, L. Hayes i A. Bailey, oferuje strukturę umożliwiającą młodym ludziom eksplorowanie własnych doświadczeń, myśli, emocji i wartości w sposób wspierający rozwój elastyczności psychologicznej tj. zdolności do adaptacyjnego działania w zgodzie z własnymi wartościami, pomimo wewnętrznych trudności i nieprzyjemnych przeżyć. To właśnie elastyczność psychologiczna lub jej brak stanowi jeden z kluczowych wskaźników zdrowia psychicznego i funkcjonowania społecznego, szczególnie u osób w spektrum, które doświadczają poczucia niedopasowania i izolacji.

Podczas warsztatu uczestnicy poznają poznawcze ujęcie koncepcji teorii umysłu (TOM), ze szczególnym uwzględnieniem koncepcji S. Barona-Cohena, oraz dowiedzą się, jak dzięki wykorzystaniu modelu DNA-V, teorii ram relacyjnych w praktyce psychoterapeutycznej rozwijać kompetencje z zakresu teorii umysłu, a dzięki temu wspierać rozwój samoświadomości, umiejętności społecznych oraz poczucia tożsamości adolescentów w spektrum autyzmu. Uczestnicy warsztatu w sposób doświadczalny poznają formy pracy z poszczególnymi "procesami" z modelu DNA-V, które to wzmacniają elastyczność psychiczną, odporność emocjonalną i pozwalają generalizować posiadane umiejętności w życiu codziennym.

Elastyczność psychologiczna jako umiejętność – ACT w codziennym życiu

**Karolina Orman,
Karolina Strzopa**

karolina.orman1@gmail.com
karolina.strzopa@gmail.com

Warsztat to zaproszenie uczestników do bezpośredniego doświadczania kluczowych procesów psychologicznych w bezpiecznej przestrzeni warsztatowej, jednocześnie rozwijając praktyczne umiejętności, które będą mogły być świadomie przenoszone i wykorzystywane w życiu codziennym. Warsztat opierać się będzie na **triflexie** działania, który zachęca do postawy otwartej, obecnej i zaangażowanej.

W trakcie warsztatu uczestnicy będą zapraszani do **świadomego kontaktu z tym, co aktualnie przeżywają** – z myślami, emocjami, doznaniem z ciała oraz z otoczeniem. Za sprawą uczestnictwa w warsztacie uczestnicy będą mogli zauważyć, jak zmienia się sposób reagowania, gdy zamiast działać na autopilocie, zatrzymują się i angażują w to, co dzieje się

w danym momencie. Proces ten sprzyja lepszemu rozumieniu własnych reakcji oraz budowaniu umiejętności uważnej obecności, którą można wykorzystać zarówno w codziennych sytuacjach, jak i w momentach stresu czy napięcia.

Uczestnicy spotkania będą mieli okazję szkolić umiejętność akceptacji i defuzji, czyli świadomie i otwarcie dopuszczać do siebie myśli, emocje i doznania z ciała takimi, jakimi są, bez oceniania i bez konieczności natychmiastowego reagowania. Warsztat stworzy uczestnikom okazję oraz bezpieczną przestrzeń, w której będą mogli pozwolić swoim myślom przychodzić i odchodzić, dzięki czemu staną się one mniej obciążające. Poprzez ćwiczenie uczestnicy zobaczą, jak zmienia się ich relacja z trudnymi myślami i emocjami, a umiejętności te mogą być następnie wykorzystywane w codziennych sytuacjach – zwłaszcza w momentach napięcia, stresu czy wewnętrznego przecięcia.

Podczas warsztatu kierować będziemy swoją uważność ku otwartości na konkretne, sensowne działania. Uczestnicy zaproszeni zostaną do refleksji nad tym, co jest dla nich naprawdę ważne – zarówno w życiu zawodowym, jak i osobistym – oraz do zauważania, w jaki sposób codzienne decyzje mogą być z tymi wartościami bardziej spójne.

Zaangażowane wspieranie ucznia – lekcje wychowawcze z ACT

Agnieszka Wojciechowska,

Izabela Siulczyńska

agnieszkaob155@gmail.com

Warsztaty stanowią intensywny trening umiejętności psychologicznych, zaprojektowany z myślą o wzmocnieniu rezyliencji uczniów w środowisku szkolnym. Ich celem jest pokazanie psychologom szkolnym, pedagogom, nauczycielom sposobów wykorzystania terapii ACT na zajęciach wychowawczych, warsztatach psychologicznych. Proponowane ćwiczenia pomagają młodym ludziom przejść od postawy unikania trudności („nie dam rady”) do postawy aktywnej („boję się, ale działam”). Głównym celem zajęć jest wyposażenie nauczycieli i pedagogów w gotowe narzędzia do pracy z młodzieżą, które wspierają dobrostan psychiczny i budują motywację wewnętrzną.

Ramy merytoryczne (Model Hexaflex) Program warsztatów opiera się na uproszczonym modelu trzech filarów, kluczowych dla elastyczności psychicznej:

- Otwórz się: Nauka akceptacji trudnych emocji (stresu, lęku przed oceną) jako naturalnych elementów życia szkolnego.
- Bądź obecny: Trening uważności (Mindfulness) ukierunkowany na poprawę koncentracji i redukcję napięcia w sytuacjach egzaminacyjnych.

- Zrób to, co ważne: Identyfikacja osobistych wartości, która pozwala uczniom wyznaczać cele zgodne z własnymi ambicjami, a nie tylko pod wpływem zewnętrznej presji.

Uczestnicy warsztatów poznają techniki ACT poprzez aktywne ćwiczenia, które mogą bezpośrednio przenieść na grunt klasy:

1. Metafora „Przeciągania liny z potworem”: Doświadczalne zrozumienie, że walka z trudnymi myślami często paraliżuje działanie, podczas gdy ich akceptacja („puszczenie liny”) pozwala odzyskać sprawczość. Ćwiczenie poparte kolejnym:
2. Metafora „Potwory w autobusie”: zaakcentowanie, że obawy, niepokoje, lęki mogą być blisko, mogą przychodzić jako myśl, jednak kierownica autobusu należy do nas i zdając sobie sprawę z naszych niepokojów, możemy działać pomimo lęku i skręcać w stronę, która prowadzi nas do obranego celu, a nawet gdy się zgubimy, zawsze mamy kierownicę w ręku i możemy zawrócić
3. Technika „Radia Zagłada”: Praktyka defuzji poznawczej, ucząca dystansu do wewnętrznego krytyka i traktowania natrętnych myśli jedynie jako „szumu w tle”, jak grające w tle radio. Uczniowie nie muszą go wyłączać, by móc skupić się na rozmowie czy zadaniu.
4. „Kompas Wartości”: Praca z narzędziami diagnostycznymi (karty wartości), pomagająca oddzielić autentyczne aspiracje ucznia od oczekiwań otoczenia, od przyjętych założeń na swój własny temat, od utartych schematów postępowania w sytuacji stresowej.

Zrób to, co ważne: Uczestnicy zapoznają się z rozwojowym modelem DNA-V, opisującym kluczowe procesy wspierające elastyczność psychiczną u młodzieży. Praca na wartościach ukierunkowuje zachowanie uczniów i wspiera podejmowanie działań pomimo obecności trudnych myśli i emocji. Porządkuje to procesy rozwojowe w odniesieniu do trzech obszarów: Odkrywca (Discoverer), sprzyjający uczeniu się poprzez doświadczenie; Nawigator (Noticer), wzmacniający kontakt z uczuciami, emocjami i sygnałami z ciała; oraz Administrator (Advisor), umożliwiający zauważanie niewspierającej narracji umysłu i automatycznych myśli. Integracja tych procesów z komponentem Wartości (Values) wzmacnia elastyczność psychiczną, samoregulację i poczucie sprawczości uczniów.

Podsumowanie. Zajęcia kończą się panelem dyskusyjnym, podczas którego uczestnicy wspólnie omawiają sposoby adaptacji poznanych metod do specyficznych potrzeb swoich grup wychowawczych. Warsztaty dostarczają konkretnych, szybkich wdrożeniowo technik, które zmieniają dynamikę lekcji wychowawczych z teoretycznych pogadanek na realne treningi odporności psychicznej.

Wykład: Uważność w terapiach trzeciej fali CBT i podejściach kontekstualnych: od założeń teoretycznych do mechanizmów i efektów klinicznych

Dr hab. Paweł Holas, prof UW

holas.pawel@gmail.com

Wystąpienie poświęcone będzie roli uważności (mindfulness) jako jednego z kluczowych procesów zmiany w ramach terapii trzeciej fali CBT oraz szerzej rozumianych podejść kontekstualnych. Omówione zostaną zarówno interwencje bezpośrednio oparte na uważności (MBI), takie jak Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) i Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), jak i modele psychoterapeutyczne integrujące procesy uważnościowe, w tym Acceptance and Commitment Therapy (ACT), Dialectical Behavior Therapy (DBT), Compassion Focused Therapy (CFT) oraz Mindful Self-Compassion (MSC).

Wykład przedstawi aktualne podstawy teoretyczne i empiryczne uzasadnienie stosowania uważności w psychoterapii, ze szczególnym uwzględnieniem mechanizmów psychologicznych i procesów regulacyjnych leżących u podstaw zmiany klinicznej (m.in. defuzji poznawczej, regulacji uwagi i emocji, decentracji, współczucia wobec siebie). Zaprezentowane zostaną również aktualne dowody naukowe dotyczące skuteczności klinicznej interwencji opartych na uważności w różnych obszarach psychopatologii.

Istotną część wystąpienia stanowić będzie omówienie wyników własnych badań autora nad mechanizmami i efektami Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT), ze szczególnym uwzględnieniem czynników pośredniczących zmianę terapeutyczną oraz uwarunkowań jej trwałości. Wystąpienie podejmie również refleksję nad tym, dlaczego uważność stała się jednym z centralnych procesów integrujących współczesne modele psychoterapii oraz jakie implikacje ma to dla dalszego rozwoju terapii kontekstualnych i praktyki klinicznej.

Od poczucia winy do odpowiedzialności – interwencje ACT w żałobie po śmierci samobójczej

Dagmara Gimenez

dagmara.gimenez@example.com

Żałoba po śmierci samobójczej często prowadzi do usztywnionych wzorców unikania, samokontroli i ruminacji. Poczucie winy pełni tu funkcję regulacyjną — próbuje przywrócić wpływ i sens w sytuacji utraty kontroli. W ujęciu CBS praca polega na rozpoznawaniu funkcji

zachowań językowych, kontaktu z doświadczeniem oraz budowaniu elastycznych odpowiedzi opartych na wartościach.

Celem warsztatu jest rozwijanie umiejętności analizy funkcjonalnej zachowań w kontekście traumatycznej żałoby oraz stosowania procesów ACT i FACT jako narzędzi wspierających psychologiczną elastyczność. Uczestnicy nauczą się identyfikować funkcje poczucia winy, stosować defuzję i pracę z relacyjnymi ramami, a także wspierać klientów w przechodzeniu od reakcji kontrolujących ból do działań zgodnych z wartościami.

Program obejmuje: analizę funkcji zachowań językowych („to moja wina”), pracę z ramami relacyjnymi, doświadczeniowe otwieranie się na ból, eksplorowanie wartości poprzez matrycę ACT i krok „Odkrywanie” w modelu GROM oraz projektowanie mikro-działań transformujących sygnał winy w odpowiedzialne wybory. Uczestnicy przećwiczą także krótkie interwencje w formie mikroszenariuszy, analizując funkcję reakcji terapeutycznych.

Warsztat wykorzystuje metody doświadczeniowe, analizę funkcjonalną, pracę z językiem, mikrodemonstracje oraz wspólne modelowanie procesów ACT/FACT. W centrum znajduje się eksploracja kontekstu i funkcji zachowań, a nie ich treści.

Magia metafor (opartych na RFT)

Joanna Gawrońska

joanna@dalekoidac.pl

Metafory potrafią zmieniać to, jak czujemy, myślimy i działamy. Choć na co dzień używamy ich nieświadomie, w psychoterapii stają się świadomie wykorzystywanym narzędziem wpływu na zachowanie. Pozwalają nadać sens doświadczeniom, które trudno wypowiedzieć dosłownie — takim jak lęk, wstyd czy cierpienie — a także otwierają przed klientem nowe perspektywy. W kontekstualnych naukach o zachowaniu CBS metafora nie jest jedynie ozdobą języka, ale kontekstową przemianą znaczenia, która może wspierać elastyczność psychologiczną i realną zmianę. Metafora może działać jak nowe „okno” na problem, porządkując złożoność doświadczenia w prostą, zrozumiałą formę, której można się trzymać i na której można budować zmianę.

Celem warsztatu jest rozwinięcie praktycznej umiejętności tworzenia i wykorzystywania metafor w taki sposób, aby nie tylko „ładnie brzmiały”, lecz były realnie użyteczne w pracy terapeutycznej. Uczestnicy doświadczą, jak metafora działa wtedy, gdy jest **żywa** — zakorzeniona w kontekście osoby, wypływająca z jej języka, ruchu, obrazu czy relacji z przestrzenią. W trakcie pracy będziemy eksplorować, jak przejście od słów do doświadczenia sprawia, że metafora nie tylko coś wyjaśnia, ale wręcz **uruchamia zmianę**.

Warsztat ma charakter mocno doświadczeniowy: zamiast uczyć się metafor z książki, będziemy je konstruować, testować i modyfikować w dialogu. Wykorzystamy elementy narracji wizualnej, przestrzeni oraz rozmowę w małych grupach. Uczestnicy zobaczą też, jak

uwaga na kontekst klienta — jego wartości, historię i bieżące potrzeby — wpływa na siłę metafory.

Spotkanie zakończy się wspólną refleksją nad tym, jak wpleść metafory w realną praktykę kliniczną, aby były dynamicznym narzędziem wspierającym zmianę, a nie tylko inspirującą opowieścią. Uczestnicy wyjdą z mnóstwem inspiracji i większym zrozumieniem w tworzeniu własnych metafor w odpowiedzi na potrzeby klienta.

Od pułapek do wartości - ACT w pracy z zaburzeniami osobowości

Hanna Malinowska-Wikaryjczyk

Praca z zaburzeniami osobowości i utwalonymi schematami bywa niezwykle wymagająca – pacjenci utknęli w sztywnych reakcjach, a tradycyjne interwencje często nie przynoszą oczekiwanej zmiany. Ten warsztat pokazuje, jak wykorzystać ACT, aby przełamywać te blokady i otwierać drogę do realnej, trwałej transformacji.

Uczestnicy dowiedzą się, jak szybko identyfikować „pułapki” poznawczo-emocjonalne podtrzymujące trudności oraz jak, dzięki procesom ACT, uelastyczniać funkcjonowanie pacjentów. Nauczą się prowadzić ich od walki i unikania – do odważnego, wartościowego działania. To warsztat dla osób, które chcą pracować skuteczniej, głębiej i z większą pewnością.

Program

1. Dlaczego ACT działa tam, gdzie utknęły schematy? – nowe spojrzenie na sztywność i regulację emocji.
2. Sześć procesów ACT w praktyce – jak rozbrajać fuzję poznawczą, unikanie, ruminacje i tryby obronne.
3. Od pułapek do wartości – narzędzia, które pomagają pacjentom ruszyć z miejsca.
4. Case study high-impact – konkretne interwencje ACT w pracy z osobami z zaburzeniami osobowości.
5. Zintegrowany model pracy – ACT + schematy jako duet wzmacniający zmianę.
6. Plan terapeutyczny 2.0 – jak budować proces, który „wchodzi” pacjentowi w życie.

Metody prowadzenia

Intensywny, doświadczeniowy format: demonstracje interwencji, ćwiczenia w parach, praca z metaforami, analiza klinicznych winiet oraz szybkie mikro-praktyki, które można od razu przenieść do gabinetu. Uczestnicy wyjdą z gotowymi narzędziami, świeżą perspektywą i większą swobodą pracy z najbardziej wymagającymi pacjentami.

Budowanie relacji terapeutycznej opartej na uważności i współczuciu

Agnieszka Pawłowska

kontakt@agnieszka-pawlowska.com

W obliczu rosnącego zainteresowania podejściami terapeutycznymi opartymi na uważności i współczuciu oraz ich nierozzerwalnym połączeniu z terapią Akceptacji i Zaangażowania, niniejsze warsztaty skupiają się na rozwijaniu umiejętności terapeutów w zakresie budowania efektywnych, empatycznych relacji z klientami. Warsztaty będą eksplorować, jak uważność i współczucie mogą wzmacniać praktykę terapeutyczną, prowadząc do głębszego zrozumienia i lepszego reagowania na potrzeby klientów. Uczestnicy dowiedzą się, jak integrować techniki uważności i współczucia w swoją pracę, aby efektywniej wspierać klientów, z którymi pracują lub będą pracować w przyszłości.

Jednak, by praca z klientem mogła być rzeczywiście wypełniona uważnością i współczuciem, osoba pomagająca potrzebuje najpierw nauczyć się i praktykować takie podejście wobec siebie samego. Zatem oprócz skupienia na kliencie będziemy także pracować na własnych doświadczeniach – integrując je następnie z pracą z drugą osobą.

Program obejmie aspekty teoretyczne, doświadczeniowe, wglądowe, medytacyjne, pracy w parach i dyskusję grupową.

Warsztaty te są idealne dla psychologów (w tym studentów psychologii), terapeutów, pracowników socjalnych i innych specjalistów zdrowia psychicznego, którzy pragną pogłębić swoją praktykę terapeutyczną i umocnić relacje z klientami poprzez zastosowanie uważności i współczucia.

ACT Matrix w pracy z parą: od pętli utknięcia do relacyjnego aikido

Doroła Tylus

dtylus@serceactu.pl

Warsztat koncentruje się na praktycznym zastosowaniu modelu ACT Matrix w pracy z parami oraz osobami partnerskimi. W oparciu o podejście opisane w książce *The Essential Guide to the ACT Matrix* autorstwa Kevina Polka i Benjamin Schoendorffa, warsztat położy nacisk na specyfikę wspólnej pracy z matrycą w kontekście relacji partnerskich.

Warsztat jest przeznaczony dla osób, które mają już podstawową znajomość ACT Matrix i chcą pogłębić umiejętności pracy z parą o zastosowanie macierzy. Uczestnicy poznają cztery z sześciu kluczowych kroków pracy z ACT Matrix: ustalenie wspólnego punktu widzenia, identyfikację pętli utknięcia, pracę z haczykami w relacji oraz werbalne aikido.

Warto zaznaczyć, że podczas warsztatu szczególny nacisk zostanie położony na podobieństwa i różnice w stosowaniu ACT Matrix w pracy z parą w porównaniu do pracy z osobą pacjenką. Uczestnicy dowiedzą się, w jaki sposób adaptować matrycę do kontekstu relacyjnego, uwzględniając dynamikę pary, a także jakie elementy pozostają wspólne, a które wymagają innego podejścia niż w pracy indywidualnej.

Prowadzący chce szczególnie skoncentrować się na metodach wychodzenia z pętli utknięcia w parze oraz na wprowadzeniu elementów relacyjnego aikido – technik uczących elastycznego i wartościowego reagowania na trudne komunikaty osoby partnerskiej.

FAPpy Hour

Piotr Suchanek

kontakt@actodwagi.pl

"FAPpy Hour" jest wyjątkowym wydarzeniem, które odbywa się podczas każdej Konferencji ACBS. Daje ono szansę na oderwanie się od formalnych rozmów na tematy naukowe i kliniczne, by zamiast tego skoncentrować się na nawiązaniu autentycznego, ciepłego i serdecznego kontaktu z innymi uczestnikami konferencji. W trakcie wydarzenia, każdy uczestnik otrzymuje zestaw pytań, które zostały opracowane na podstawie wytycznych psychoterapii opartej na analizie funkcjonalnej (FAP). Pytania skonstruowane są w taki sposób, by umożliwić odświeżenie swojego prawdziwego ja, a dzięki dzieleniu się odpowiedziami z nowo poznanymi osobami dają możliwość wzmocnienia bliskości i intymności oraz poczucia przynależności i wzajemnej łączy.

To nie bajka – to konceptualizacja. ACT i Harry Potter w praktyce klinicznej

Hubert Czupała

hubertczupala@gmail.com

Jedną z kluczowych umiejętności psychoterapeutycznych jest nie tylko trafne zbudowanie konceptualizacji trudności klienta i dobór metod o potwierdzonej skuteczności naukowej, lecz także współtworzenie tej konceptualizacji razem z klientem – w języku, który jest dla niego zrozumiały, bliski i możliwy do przyjęcia. Metafory, narracje i historie zaczerpnięte z popkultury mogą pełnić w tym procesie rolę pomostu pomiędzy teorią a doświadczeniem klienta.

Warsztat opiera się na podejściu Superhero Therapy opracowanym przez Janinę Scarlet, integrującym Acceptance and Commitment Therapy (ACT) z wykorzystaniem narracji bohaterów popkultury. Podejście to wspiera rozwijanie elastyczności psychologicznej poprzez pracę z metaforą, identyfikację z bohaterami oraz świadome korzystanie z języka narracyjnego w procesie terapeutycznym.

Tym razem warsztat koncentruje się na metaforach zaczerpniętych ze świata Harry'ego Pottera, wykorzystywanych jako doświadczeniowe narzędzia pracy terapeutycznej. Uczestnicy poznają i przećwiczą m.in. myśl odsiewnią jako metaforę relacji z natrętnymi i oceniającymi myślami (defuzja poznawcza), zakłęcie Ridiculus jako sposób zmiany funkcji lęku poprzez dystans i perspektywę oraz Patronusa jako metaforę kontaktu z wartościami, zasobami i doświadczeniem sensu w obliczu cierpienia.

Warsztat ma charakter praktyczno-doświadczeniowy i pokazuje, w jaki sposób metafory popkulturowe mogą wspierać konceptualizację ACT, wzmacniać przymierze terapeutyczne oraz ułatwiać klientom rozumienie i przyjmowanie procesów psychologicznej elastyczności – zarówno w pracy indywidualnej, jak i grupowej.

Funkcja, nie forma. Analiza funkcjonalna w praktyce na przykładzie związków unikania doświadczania z postawami rodzicielskimi

Aleksandra Żabicka

kontakt@olazabicka.pl

Pozornie różne nieadaptacyjne postawy rodzicielskie wobec dzieci – od postawy odrzucającej, przez nadmiernie wymagającą, po nadopiekuńczą, mogą w rzeczywistości realizować jedną funkcję. Teoria, praktyka kliniczna oraz liczne badania wskazują, iż jedną z nich może być unikanie doświadczania. Jest to jeden z kluczowych mechanizmów psychopatologii w ujęciu ACT, a polega na tendencji do unikania nieprzyjemnych myśli, uczuć czy odczuć z ciała. Pracując z unikaniem doświadczania możemy wspierać naszych klientów w byciu takimi rodzicami, jakimi zawsze pragnęli być dla swoich dzieci.

Uczestnicy warsztatu poznają rozróżnienie między formą zachowania a jego funkcją. Dowiedzą się, czym jest unikanie doświadczania oraz w jaki sposób postawa ta wiąże się z nieadaptacyjnymi postawami rodzicielskimi na przykładzie literatury oraz badań własnych prowadzącej. Będą mieli także możliwość poczuć, czym jest kreatywny brak nadziei i dowiedzą się, dlaczego jest tak ważny w kontekście rodzicielstwa.

Uczestnicy zyskają możliwość poćwiczenia nazywania funkcji i rozróżnianie ich od wyglądu zachowań, kierując się ciekawością, otwartością i wychodząc poza utarte schematy. Doświadczając kreatywnego braku nadziei oraz akceptacji poznają sposoby na pracę z unikaniem doświadczania.

NIEDZIELA

Wykład: Czy ADHD pomaga przetrwać? O biologii i ewolucji neuroróżnorodności oraz terapii.

Tomasz Hanć

tomasz.hanc@amu.edu.pl

Zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder; ADHD) jest w ostatnich latach coraz częściej rozpoznawany zarówno u dzieci jak i u osób dorosłych. W ujęciu klinicznym uznawany jest za zaburzenie, którego objawy znacząco utrudniają funkcjonowanie osoby i wymagają farmako- lub psychoterapii. ADHD jest jednak również uznawane przejaw neuroróżnorodności. W tym drugim podejściu zwraca się często uwagę na adaptacyjne znaczenie, korzyści wynikające z cech powiązanych z ADHD, nawiązując do ewolucji umysłu Homo sapiens. Niniejszy wykład odpowiada na pytanie, czy badania naukowe dotyczące biologicznego podłoża ADHD i ewolucji wspierają koncepcję kliniczną, czy neuroróżnorodnościową i jakie ma to znaczenie w psychoterapii osób z tym rozpoznaniem?

Terapia CBS w pracy z traumą

Joanna Gawrońska

joanna@dalekoidac.pl

Trauma nie jest wyłącznie wspomnieniem trudnego wydarzenia, lecz sposobem, w jaki ciało, umysł i zachowanie nadal organizują się wokół poczucia zagrożenia. Układ nerwowy, który pierwotnie służył przetrwaniu, pozostaje w stanie ciągłej czujności, co często objawia się trudnościami w regulacji emocji, rozproszeniem uwagi, odcięciem od sygnałów ciała, a

także utratą poczucia sprawczości i kierunku w życiu. Reakcje, które kiedyś były adaptacyjne — unikanie, wycofanie, nadmierna kontrola czy zamrożenie w obliczu zagrożenia — mogą stać się nieadaptacyjne, ograniczając kontakt z samym sobą, z innymi i ze światem. W podejściu kontekstualnym wszystkie te reakcje traktujemy jako zachowania, które możemy obserwować z perspektywy ja jako kontekstu, bez oceniania i nadmiernego utożsamiania się z nimi.

Obecność w tu i teraz jest tu kluczowa — pozwala dostrzegać sygnały ciała, myśli i impulsy, nie kotwicząc się w przeszłości ani w traumatycznych wspomnieniach, lecz pozostając uważnym na bieżące doświadczenie. To dzięki takiej uważności możliwe jest rozróżnianie prawdziwego zagrożenia od utrwalonych wzorców reakcji i świadome wybieranie zachowań zgodnych z własnymi wartościami. Dla klienta najważniejsze staje się odzyskiwanie wpływu na swoje życie, poczucia bezpieczeństwa oraz kierunku działania, a nie jedynie eliminacja objawów.

Celem warsztatu jest wprowadzenie uczestników w praktykę obserwowania zachowań adaptacyjnych i nieadaptacyjnych jako źródła informacji, rozwijania elastyczności psychologicznej oraz budowania obecności wobec klienta i jego doświadczenia. Uczestnicy poznają narzędzia CBS wspierające świadome wybory i wartościowe działanie, nauczą się odczytywać reakcje układu nerwowego poprzez interocepcję oraz stosować uważną obecność jako fundament terapii. Warsztat ma charakter doświadczalny i dyskusyjny, zachęca do refleksji nad własnym tu i teraz oraz trenowania umiejętności towarzyszenia klientowi w odzyskiwaniu poczucia sprawczości, bezpieczeństwa i znaczenia w życiu.

Między autentycznością a granicą: samoujawnianie się terapeuty w ACTp w pracy z doświadczeniem psychozy (i nie tylko)

mgr Barbara Ostrowska

psycholog.co@gmail.com

Praca terapeutyczna z osobami doświadczającymi psychozy stawia przed terapeutą szczególne wyzwania związane z budowaniem bezpiecznej relacji, normalizacją doświadczeń oraz uelastycznianiem sztywnej relacji pacjenta do własnych przeżyć. W podejściu ACTp kluczowe znaczenie ma postawa terapeuty oparta na autentyczności, uważności i wrażliwości kontekstualnej. Jednym z narzędzi wspierających te procesy może być celowe, ograniczone i funkcjonalne samoujawnianie się terapeuty. Umiejętność ta wymaga jednak wysokiej świadomości funkcji interwencji, ryzyka związanego z granicami relacji oraz potencjalnego wpływu na doświadczenia psychotyczne pacjenta.

Celem warsztatu jest rozwijanie kompetencji terapeutycznych w zakresie bezpiecznego i świadomego samoujawniania się terapeuty w pracy z osobami z doświadczeniem psychozy ale nie tylko. Uczestnicy będą uczyć się rozpoznawać momenty klinicznie użyteczne dla samoujawnienia, różnicować samoujawnianie funkcjonalne od nadmiernego lub nieadekwatnego oraz analizować jego wpływ na relację terapeutyczną i

proces leczenia. Szczególny nacisk zostanie położony na wykorzystanie samoujawniania w kontekście procesów ACT, takich jak Ja jako kontekst, defuzja oraz normalizacja ludzkiego doświadczenia.

Warsztat ma charakter praktyczno-doświadczalny. Obejmuje krótkie wprowadzenie teoretyczne, analizę przykładów klinicznych oraz ćwiczenie w małych grupach w formie dialogów terapeutycznych (terapeuta–pacjent–obserwator). Uczestnicy będą mieli możliwość trenowania decyzji dotyczących czy, kiedy i jak się ujawnić, z uwzględnieniem bezpieczeństwa, granic i kontekstu pracy z psychozą.

Spotkać Innego w ciszy: słuchanie siebie w kontakcie

Warsztaty w oparciu o procesy ACT i zasady FAP

Joanna Michałowska (Akademia ACT)

joanna.michalowska@gmail.com

Wstęp:

W pracy terapeutycznej znaczną część spotkania z drugim człowiekiem wypełniają nasze własne oceny, założenia i skojarzenia — często automatyczne, niewypowiedziane i wpływające na to, jak widzimy klienta oraz siebie. Cisza stwarza przestrzeń, w której te procesy stają się bardziej widoczne. Warsztat oferuje możliwość zwolnienia, zatrzymania się i przyjrzenia temu, co w nas porusza się w kontakcie z obcą osobą, zanim pojawi się słowo.

Cel edukacyjny:

Uczestnicy nauczą się rozpoznawać i regulować swoje wewnętrzne reakcje w relacji: oceny, napięcia, skojarzenia i impulsy. Doświadczą, jak cisza może stać się narzędziem pogłębiania kontaktu oraz jak świadomość własnych reakcji zwiększa przejrzystość i elastyczność w pracy terapeutycznej. Celem jest rozwijanie jakości obecności, która wspiera proces terapeutyczny.

Program:

- Otwarcie i ustawienie intencji – krótkie wprowadzenie do roli ciszy i uważności w kontakcie.
- Ćwiczenia w parach – uważne patrzenie, słuchanie i doświadczanie pojawiających się reakcji bez rozmowy.
- Auto-refleksja prowadzona – zapisywanie i porządkowanie zaobserwowanych procesów wewnętrznych.
- Dzielenie w małych grupach – omówienie doświadczeń i ich znaczenia dla pracy terapeutycznej.

- Integracja – podsumowanie tego, co uczestnicy chcą zabrać do swojej praktyki.

Metody prowadzenia:

Warsztat opiera się na metodach doświadczeniowych, krótkich interwencjach inspirowanych ACT i FAP, pracy w ciszy, obserwacji reakcji w kontakcie, refleksji indywidualnej oraz moderowanej dyskusji. Zawiera elementy pracy w parach i w grupie, wspierając zarówno osobistą, jak i zawodową integrację doświadczeń.

„Uwaga, człowiek w gabinecie!” – ja jako terapeut(k)a, ja jako człowiek. Autentyczna relacja terapeutyczna jako kontekst, cel i narzędzie zmiany.

Piotr Suchanek

kontakt@actodwagi.pl

Praca terapeutyczna wiąże się z licznymi wyzwaniami dla osób wykonujących ten zawód pomocowy. Długi proces rozwoju zawodowego oraz specjalistyczny kontekst praktyki terapeutycznej sprzyjają powstaniu specyficznej tożsamości „ja jako terapeut(k)a”. Nadmierna identyfikacja z tą tożsamością może prowadzić do patologizowania cierpienia psychicznego oraz prawdziwie ludzkich doświadczeń, które przeżywa zarówno osoba kliencka, jak i terapeut(k)a.

W ramach kontekstu relacji terapeutycznej, terapeut(k)a pojawia się oraz funkcjonuje nie tylko jako specjalist(k)a, ale także jako człowiek – żywy, obecny, czujący, podatny na zranienie, ukształtowany przez swoją historię uczenia, pragnienie bliskości i wzorce jej unikania, człowiek doświadczający bycia w relacji – człowiek w gabinecie. Funkcjonowanie w relacji terapeutycznej może wiązać się z wyzwaniami, takimi jak elastyczne zmienianie perspektyw, przetaczanie się pomiędzy kontekstami, a także obejmowanie akceptującą świadomością całości swojego doświadczenia.

Terapia oparta na analizie funkcjonalnej (FAP) zachęca nas, abyśmy w kontakcie z osobami klienckimi praktykowali takie jakości jak Świadomość, Odwaga i Miłość (ACL). Rozpoznanie znaczenia relacji oraz zachowań interpersonalnych w doświadczanym przez nas cierpieniu psychicznym stanowi zaproszenie, abyśmy tworzyli głębokie, znaczące i uzdrawiające relacje terapeutyczne. Autentyczne spotkanie jest jednak możliwe tylko, jeśli terapeut(k)a pojawi się w gabinecie także jako człowiek.

Podczas warsztatu osoby uczestniczące nawiążą kontakt z wyjątkowo ludzkim wymiarem pracy terapeutycznej, co może sprzyjać budowaniu elastycznej, współczującej i akceptującej relacji ze sobą oraz tworzeniu autentycznych relacji terapeutycznych.

Warsztat jest odpowiedni dla osób, które prowadzą już swoją praktykę terapeutyczną.

Komponenty: Ćwiczenia doświadczeniowe, Dyskusja

Cele edukacyjne:

1. Zwiększenie świadomości dotyczącej funkcjonowania tożsamości „ja jako terapeut(k)a”
2. Rozwijanie umiejętności elastycznego przyjmowania perspektywy „ja jako człowiek”
3. Zwiększanie gotowości do tworzenia autentycznych relacji terapeutycznych

ACT dla par – ćwiczenie Idealny Partner

Lidia Baran

kontakt@lidiabaran.com

Terapia akceptacji i zaangażowania (ACT) z parami polega na interaktywnej pracy z nieelastycznymi zachowaniami partnerów podczas sesji, w reakcji na wzajemne działania. Dlatego często wymaga ona stworzenia im możliwości kontaktu z problematycznymi myślami, emocjami i odczuciami dotyczącymi partnera w nowym kontekście, np. z uwzględnieniem jego/jej perspektywy lub wartości w relacji (Dahl i in., 2014).

Jednym z nich jest ćwiczenie Idealny Partner, będące adaptacją praktyki Harrisa (2009) oraz Lev i McKay (2017), pozwalające na pracę z procesami elastyczności psychologicznej w zakresie fuzji, skonceptualizowanego ja/innych, zaangażowanego działania i wartości, a także doświadczenia defuzji, kontaktu z chwilą obecną oraz ja/innych jako kontekstu.

Podczas warsztatu uczestnicy najpierw zaobserwują odgrywanie ról z ćwiczeniem Idealny Partner, podzielą się swoimi doświadczeniami, odniosą je do procesów elastyczności psychologicznej i rozważą przydatność ćwiczenia w swojej praktyce zawodowej. Następnie w grupach trzyosobowych przećwiczą samodzielnie prowadzenie i doświadczanie ćwiczenia, podzielą się swoimi doświadczeniami jako terapeuci i klienci, odniosą je do procesów elastyczności psychologicznej i interwencji relacyjnych oraz rozważą możliwości i/lub bariery w stosowaniu ćwiczenia w swojej praktyce zawodowej.

Metody prowadzenia: prezentacja dydaktyczna, ćwiczenie doświadczeniowe, odgrywanie ról, dyskusja.

ACT jako zastosowanie Teorii Ram Relacyjnych: od procesów językowych do psychologicznej elastyczności

dr Lidia Budziszewska

lidia@openpsychology.es

Terapia Akceptacji i Zaangażowania (Acceptance and Commitment Therapy; ACT) bywa zredukowana do zbioru metafor klinicznych, procedur uważności oraz technik interwencyjnych charakterystycznych dla tzw. trzeciej fali terapii behawioralnych. Taka perspektywa nie oddaje jednak jej statusu jako spójnego modelu interwencji o jasno określonych podstawach teoretycznych i empirycznych. Celem niniejszego wykładu jest konceptualizacja ACT jako funkcjonalnie zdefiniowanej technologii zmiany zachowania, zakorzenionej w Teorii Ram Relacyjnych (Relational Frame Theory; RFT) — opartej o badania empiryczne teorii języka i poznania wywodzącej się z paradygmatu funkcjonalnego kontekstualizmu.

RFT ujmuje zachowanie werbalne jako arbitralnie aplikowalne reagowanie relacyjne oraz identyfikuje transformację funkcji bodźców w obrębie sieci relacyjnych jako podstawowy mechanizm, poprzez który język wpływa na regulację zachowania. Z tej perspektywy trudności psychopatologiczne nie są konsekwencją treści poznawczej jako takiej, lecz rezultatem nadmiernej dominacji, sztywności oraz automatyzacji relacji werbalnych, prowadzących do osłabienia kontekstowej wrażliwości zachowania. ACT adresuje te procesy nie poprzez restrukturyzację treści poznawczej, lecz poprzez systematyczną modyfikację funkcji relacji językowych oraz ich wpływu na repertuar behawioralny jednostki.

W wykładzie przedstawione zostanie funkcjonalne przełożenie kluczowych procesów ACT - w tym defuzji poznawczej, akceptacji, Ja jako kontekstu, klarowania wartości oraz zaangażowanego działania - na mechanizmy opisane w RFT, ze szczególnym uwzględnieniem ram relacyjnych koordynacyjnych, deiktycznych oraz hierarchicznych.

Elastyczność psychologiczna zostanie przedstawiona jako wzorzec zachowania, w którym jednostka potrafi korzystać z reguł językowych, nie tracąc jednocześnie wrażliwości na aktualny kontekst i długofalowe konsekwencje działania.

Przedstawione zostaną również ilustracje kliniczne demonstrujące, w jaki sposób interwencje ACT prowadzą do reorganizacji sieci relacyjnych w zaburzeniach lękowych, depresyjnych oraz w trudnościach wynikających ze sztywnego funkcjonowania relacji werbalnych dotyczących Ja.

W zakończeniu przedstawione zostaną implikacje ACT opartej na RFT dla badań nad mechanizmami zmiany psychoterapeutycznej oraz integracji badań podstawowych i klinicznych w ramach nauk kontekstualno-behawioralnych.

Matryca ACT na scenie gabinetu. Proste techniki dramowe, które ożywiają pracę terapeutyczną

Michał Maciejak

Wstęp / zaproszenie

W terapii pracujemy z konkretnym człowiekiem: jego historią, relacjami, zachowaniami i tym, co dzieje się „tu i teraz” między nami w gabinecie. A jednak łatwo jest utknąć w rozmowie o życiu – zamiast dotykać życia w trakcie sesji: w ciele, w napięciu, w spojrzeniu, w dystansie, w tym, co niewypowiedziane.

Ten warsztat jest o tym, jak w prosty, bezpieczny i bardzo praktyczny sposób „wprowadzić scenę do gabinetu”: wykorzystać elementy pracy dramowej (role, ustawienia w przestrzeni, zmiana perspektywy, krótkie odgrywanie) po to, by szybciej zobaczyć, co klient robi, czego unika, co jest dla niego ważne i w jakim kierunku chce iść.

Punktem porządkującym będzie Matryca ACT – narzędzie pomagające rozróżnić dwa kierunki: zachowania prowadzące ku temu, co ważne, oraz zachowania wynikające z walki z trudnymi myślami i emocjami. Nie trzeba znać ACT ani dramy: wszystko wyjaśnimy w trakcie, a ćwiczenia poprowadzą Cię krok po kroku.

Cel warsztatu (co osoba uczestnicząca wyniesie)

Uczestnicy i uczestniczki zobaczą, jak:

1. rozpoznawać „na żywo” sygnały z ciała i relacji, które podpowiadają, że klient utknął;
2. zauważać momenty, gdy myśli, emocje i wspomnienia przejmują ster (u klienta i u terapeuty) – i jak wtedy wracać do kontaktu;
3. stosować krótkie mikro-intervencje dramowe, które zwiększają elastyczność (pauza, zmiana tempa, praca dystansem, zmiana miejsca/pozycji, „powtórka sceny” z nową reakcją);
4. przekładać doświadczenie z ćwiczeń na język gabinetu: Akceptacja – Wybór – Działanie (co przyjmuję, co wybieram, co robię w stronę wartości).

Program

1. Bezpieczne osadzenie, (dyrektywny) kontrakt.
2. „Praca (z) ciałem” jako rozgrzewka: jak szybko dotknąć wartości i kierunku, bez ciężaru teorii.
3. Matryca ACT w działaniu: jak „zobaczyć” ją w przestrzeni i usłyszeć w dialogu.
4. Akceptacja – Wybór – Działanie: jak projektować małe, wykonalne kroki do gabinetu.
5. Domknięcie.

Metody pracy

Praca doświadczeniowa w rolach i w przestrzeni, z uważnością na ciało), pokazowe/ćwiczeniowe (role-play), oraz krótkie zatrzymania „nad procesem”.

Jak brzmi elastyczność psychologiczna? - wstęp do modelu DNaV z wykorzystaniem zabaw dźwiękowo-muzycznych.

Diana Singh

actywidka@gmail.com

Wstęp:

Celem warsztatów jest przedstawienie podstawowych założeń modelu DNaV z wykorzystaniem ćwiczeń rytmiczno-dźwiękowych. **Uczestnicy nie muszą posiadać żadnych umiejętności muzycznych ani talentu.** Wybrane ćwiczenia będą obejmowały ruch i dźwięk, stanowiąc interesującą formę pracy psychologicznej z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi, prowadzonej indywidualnie lub w grupach. Warsztat jest odpowiedni dla osób, które nie miały jeszcze styczności z modelem DNaV, jak i osób, które model znają, ale są zainteresowane jego głębszym zrozumieniem i doświadczeniem.

DNaV to podejście wywodzące się z Kontekstualnych Nauk o Zachowaniu (CBS - Contextual Behavioural Science) zalecane do pracy z dziećmi, nastolatkami jak i dorosłymi, opracowane na podstawie badań nad dostosowaniem Terapii Akceptacji i Zaangażowania (ACT) do potrzeb młodszych grup wiekowych (Hayes & Ciarrochi, 2015). Obejmuje ono rozbudowaną metaforę ludzkiej psychiki, przedstawiając procesy oDKrywcy, Nawigatora, Administratora i Wartości, które wzmacniają odporność psychiczną i zwiększają elastyczność psychologiczną. DNaV promuje zdrowe, oparte na wartościach podejście do radzenia sobie z wyzwaniami życiowymi i zmianami rozwojowymi (Ciarrochi et al., 2022). Podejście to jest coraz częściej stosowane i zalecane w systemie edukacji jako podstawa warsztatów psychologicznych/godzin wychowawczych, również jako wsparcie i wzbogacenie dla nauczycieli przedmiotowych w procesie równoległym do nauczania materiału (Ciarrochi et al., 2016; Gillard et al., 2018).

Cel edukacyjny:

1. Wykazanie się kompleksowym zrozumieniem kluczowych elementów modelu DNA-V.
2. Przeprowadzenie ćwiczeń empirycznych, które integrują elastyczność psychologiczną, kreatywność i grupowe zabawy rytmiczno-dźwiękowe w środowisku terapeutycznym, warsztatowym i/lub edukacyjnym.
3. Omówienie uzasadnienia dla integracji metod DNA-V z działaniami związanymi z muzyką lub innymi zainteresowaniami klientów.

Program:

1. Wprowadzenie do modelu DNAv
2. Wprowadzenie do ćwiczeń dźwiękowo-rytmicznych
3. Integracja zabaw muzycznych z doświadczaniem modelu DNAv.

Metody prowadzenia: warsztat doświadczeniowy przeplatany dyskusją

Kotwica w burzy. Jak rozmawiać, gdy emocje biorą górę?

Anna Molenda,

Zuzanna Setkowicz

anka.m.molenda@gmail.com

zuzanna.setkowicz@gmail.com

Skuteczna komunikacja stanowi jeden z ważnych elementów pracy psychologicznej, relacji terapeutycznych oraz prywatnych. Współczesne badania wskazują, że nie tylko techniki komunikacyjne, ale przede wszystkim poznanie wewnętrznych procesów: myśli, emocji, odgrywają zasadniczą rolę w tym, czy komunikacja pozostaje wspierająca i skuteczna (1). W nurcie terapii akceptacji i zaangażowania (Acceptance and Commitment Therapy – ACT) centralną rolę odgrywa pojęcie elastyczności psychologicznej, rozumianej jako zdolność do pozostawania w kontakcie z doświadczeniami wewnętrznymi oraz podejmowania działań zgodnych z wartościami, nawet w obliczu trudnych myśli i emocji (2). Ta koncepcja otwiera nowe możliwości myślenia o komunikacji, zarówno w kontekście pracy klinicznej, jak i codziennych relacji.

Warsztat będzie oparty na sześcioprocessowym modelu elastyczności psychologicznej ACT. Każdy z tych procesów może zostać przełożony na konkretne aspekty komunikacji: zdolność do bycia obecnym w rozmowie, zauważania automatycznych reakcji i narracji umysłu, otwierania się na emocjonalne doświadczenie w trakcie wymiany, zdolność do dystansu wobec własnej historii o sobie i innych, orientację na wartości w relacjach oraz gotowość do świadomego działania w dialogu nawet wtedy, gdy pojawia się napięcie czy konflikt (3). W trakcie warsztatu uczestnicy będą mogli zobaczyć, w jaki sposób procesy ACT wspierają budowanie relacji opartych na autentyczności i empatii.

Warsztat będzie miał charakter doświadczeniowy. Uczestnicy zapoznają się z koncepcją elastyczności psychologicznej jako ramą wspierającą komunikację, a także przepracują wybrane procesy ACT w kontekście realnych sytuacji komunikacyjnych (np. w relacjach zawodowych, terapeutycznych, osobistych).

Warsztat łączy zrozumienie wpływu elastyczności psychologicznej na komunikację z praktycznymi metodami rozwijania kompetencji interpersonalnych i dbania o siebie w pracy z innymi.

Pozostanie w autentycznym kontakcie z samym sobą i klientem, kiedy robi się trudno. Unikanie doświadczenia przez terapeutę jako środowisko wzmacniające nieadaptacyjne zachowania klienta z perspektywy Psychoterapii Opartej na Analizie Funkcjonalnej.

Maria Kaczorowska

mariakaczorowskapsycholog@gmail.com

Relacja terapeutyczna stanowi kluczowe środowisko, w którym zachowania klienta mogą być wzmacniane i wygaszane w zależności od reakcji terapeuty. Relacja ta jest współtworzona przez oboje - klienta i terapeutę — w tym także przez jego własne unikanie i zachowania rządzone regułami.

Gdy terapeuta, często nieświadomie, reaguje na pojawiający się w trakcie sesji dyskomfort poprzez wycofanie, nadmierną kontrolę, szukanie „szybkich rozwiązań” lub medykację doświadczenia klienta, relacja może zacząć wzmacniać dokładnie te wzorce zachowania, z którymi klient zgłasza się na terapię.

Warsztat koncentruje się na rozpoznawaniu unikania doświadczenia po stronie terapeuty — zarówno na poziomie poznawczym, emocjonalnym, jak i somatycznym.

Uczestnicy będą eksplorować, w jaki sposób powszechne narracje kulturowe, takie jak dążenie do kontroli, skuteczności i „wyleczenia”, mogą utrudniać pozostanie w procesie terapeutycznym, szczególnie w obliczu bezradności, impasu czy cierpienia klienta.

Warsztat ma charakter przede wszystkim doświadczeniowy. Poprzez ćwiczenia uważności, pracę w parach i małych grupach oraz wspólną refleksję uczestnicy będą rozwijać bardziej elastyczne, funkcjonalnie precyzyjne rozumienie własnych interwencji i ich kontekstu.

Celem warsztatu jest zwiększenie zdolności terapeuty do rozpoznawania funkcji zachowań pojawiających się w trakcie sesji — zarówno po stronie klienta, jak i własnej — oraz do elastycznego modyfikowania własnych reakcji w sposób, który wzmacnia zachowania zbliżające klienta do jego wartości.