

接納與承諾治療 (ACT) 助人工作坊 –第七期-

(Acceptance and Commitment Therapy, ACT)

您想嘗試應用正念在助人工作，卻不知從何開始嗎？

接納與承諾治療(ACT)提供給您具體而可行的行動與方法

結合正念與價值行動，應用正念協助調心

脫離負向經驗的漩渦，應用價值與承諾來增強有效行動的動機

進而採取價值化行動，使得個案或學員邁向有意義的人生。

【課程優勢】

★ 與國外學習實境接軌！

授課講師曹國璽諮商心理師為台灣極少數接受此學派創始人 Dr. Hayes 親授訓練的學員，於過去三年間，每年親赴美國學習 ACT 教學方式，參加者可於本工作坊中親身體驗 ACT 在美國的最新主流教學。

★ 講求實用性！

透過隱喻、體驗、示範與演練，學習 ACT 核心理論與介入技術運用，課程後即可應用！

★ 省下出國機旅住宿費，學費親民，學到正念助人者百寶箱必備的好方法！

【接納與承諾治療(Acceptance and Commitment Therapy，簡稱 ACT) 簡介】

由美國 Steven C.Hayes 教授發展而成，與 MBSR、DBT、MBCT 被稱為認知行為治療的第三波。此取向協助當事人探索面對受苦經驗時採取的態度，鼓勵當事人以溫暖接納的態度、保持正念，擺脫想法束縛、拓展心理彈性，同時釐清人生價值並建立具體行動，讓改變真正發生。

已被成功應用在心理治療、學校、非營利組織與企業，特別在親職教育、體重控制、員工心理健康、領導力與物質濫用方面；另外在慢性疼痛、憂鬱症、焦慮症、強迫症、思覺失調症狀適應等效果亦得到研究證實。助人工作者亦可改善情緒耗竭的情形。

【主辦單位】台灣正念工坊

【日期時間】2018/7/7(六)~7/8(日) 09:00~16:30，共 12 小時 (午休 1.5 小時)

【課程地點】台北市松江路 63 巷 7-1 號 2 樓(捷運松江南京站 4 號出口，步行 7 分鐘)

【適合對象】學校老師、社工師、臨床心理師、諮商心理師、精神科醫師、助人工作者或相關領域志工等。

【課程內容】

- 介紹接納與承諾治療 (ACT) 的模式、理念與核心歷程。
- 體驗與演練 ACT 重要介入技術模式。
- ACT 取向概念化，擬定有效的介入策略，強化助人工作的效能。

第一天(7/7)	第二天(7/8)
ACT 核心理論	接觸當下
認知脫勾	覺察自我
接納	價值、承諾行動
	個案概念化

* 講師保留局部或全部內容之修改權利

【授課師資】曹國璽 心理師

- 國立台北教育大學心理與諮商研究所、University of Denver MBA
- ACT 訓練：Marin ACT Bootcamp(Praxis in US, Steven C. Hayes,2016)、Grassroots ACT Bootcamp, 2015 (Praxis, Steven C. Hayes, 2015)

【收費標準】\$ 4,800 元 (含學費、教材費、茶水費，不含 2 日午餐)

特別優惠：(擇一)

1. 早鳥(6/8)前完成報名繳費：85 折 (\$4,080)
2. 台灣正念工坊舊學員：9 折(限學員本人，\$4,320)
3. ACT 舊學員介紹 (須填寫舊學員姓名)：85 折 (\$4,080)
4. 三人以上團體報名：85 折 (\$4,080)
5. 現任學生：7 折 (限額 6 名，報到時須出示學生證，\$3,360)
6. 非營利組織員工：9 折 (須填寫機構名稱，\$4,320)
7. 複訓優惠 5 折(限額 1 名，須出示之前課程結業證書，\$2,400)

另外提供【公益名額 2 名(公益團體服務滿 5 年或服務 800 小時)免費參加！】

* 本課程預計申請諮商心理師繼續教育積分

【報名方式】請至「台灣正念工坊」官網或掃描右下角 QR code 填寫網路報名表單。

【聯絡方式】電話：(02)2518-0036 手機：0979-106109 江小姐

信箱：tmc@mindfulnesscenter.tw

