



Uniwersytet
SWPS

Warsztaty przedkonferencyjne
ACT 2024 Katowice

15 marca 2024 r.



ACT 2024 Katowice

warsztaty przedkonferencyjne



Serdecznie zapraszamy do udziału w warsztatach poprzedzających międzynarodową konferencję [„ACT 2024 Katowice. Od studenta do eksperta”](#).

Przygotowaliśmy ponad 20 różnorodnych propozycji, począwszy od relaksacyjnej porannej jogi, poprzez kreatywne warsztaty malarskie, aż po praktyczne spotkania z psychologią, które stanowią najbogatszą część naszej oferty.

Warsztaty odbędą się 15 marca na Uniwersytecie SWPS w Katowicach (ul. Techników 9).

Jak wziąć udział? Wypełnij formularz zgłoszeniowy [na stronie internetowej](#) i wybierz interesujące cię spotkania. Pamiętaj, możesz zapisać się tylko na jeden warsztat odbywający się o danej godzinie. Zapisy na warsztaty, których godziny się pokrywają, nie są możliwe.

Dostępne opcje zapisów obejmują:

- jeden warsztat dziewięciogodzinny,
- jeden warsztat sześciogodzinny i/lub jeden trzygodzinny,
- jeden warsztat trzygodzinny i/lub drugi warsztat trzygodzinny i/lub trzeci warsztat trzygodzinny.

Nie zwlekaj z zapisem – liczba miejsc jest ograniczona!

Jeśli z jakiegoś powodu zrezygnujesz z udziału w warsztatach, napisz na adres act2024@swps.edu.pl. Dzięki temu inni będą mogli skorzystać z wolnego miejsca.

Osoby uczestniczące w zajęciach porannych prosimy o zabranie ze sobą maty i klocka do jogi oraz butelki wody.

Dołącz do nas i przygotuj się na dzień pełen wrażeń!

Warsztaty do wyboru:

Zajęcia poranne, godz. 08:00–8:45

- **Wykorzystanie praktyki jogi w pracy nad zdrowiem fizycznym i psychicznym**
Julia Baszczok, Karolina Strzelecka

Warsztaty 3-godzinne, godz. 09:00–12:00

- **[Kiedy ACT spotyka się z biznesem, kiedy biznes spotyka ACT](#)** →
Aleksandra Borowska
- **[Clinical Interventions and Interests](#)** →
Eugen Secară, Matthew Skinta
- **[Jak zdystansować się od myśli? – warsztaty inspirowane nurtem ACT](#)** →
Aleksandra Bagrowska, Martyna Olszewska, Zuzanna Stróżyk

ACT 2024 Katowice

warsztaty przedkonferencyjne



- **Nie spróbujesz – nie będziesz wiedzieć →**
Anna Machowska
- **Gra o słowo na W: Pieśń słabości i siły, warsztat o emocjach i wstydzie →**
Vivian Fiszer

Warsztaty 3-godzinne, godz. 13:00–16:00

- **Transdiagnostyczny model pracy z bólem emocjonalnym przy wykorzystaniu kwestionariusza CCI-55 →**
Magdalena Lasak- Kokosza, Anita Podlasińska
- **Learning ACT From Within With the ACT Question →**
Ran Almog
- **W drodze ku elastyczności psychologicznej – jak osiągnąć harmonię dzięki akceptacji i pracy z myślami →**
Magdalena Młyńczak, Mariola Tomsia
- **Wartościowe życie, czyli o poszukiwaniu sensu życia poprzez pracę z wartościami w nurcie terapii ACT →**
Małgorzata Rozkwitalska
- **Budowanie relacji terapeutycznej opartej na uważności i współczuciu →**
Agnieszka Pawłowska



Warsztaty 3-godzinne, godz. 16:30–19:30

- **Memento mori w relacji terapeutycznej** →
Maria Kaczorowska
- **The Sound of Process – Experiencing the DNA-V Model Through a Musical Workshop** →
Johannes Freymann, Diana Singh
- **Doświadczaj i akceptuj – ACT z malarstwem intuicyjnym w tle** →
Mariola Tomsia, Adrianna Twaruszką
- **Wartość seksualności i seksualność w wartościach** →
Julia Bilarzewska
- **Jak się robi życie będąc Tobą?** →
Magdalena Dziedziak-Wawro, Anna Gorzołka
- **O Pinokio, który chce stać się prawdziwym chłopcem, czyli jak unikanie doświadczenia ogranicza pełnię przeżycia** →
Wiktorija Koza, Sonia Magiera, Zofia Rajczyk
- **Kiedy strategie kontroli przestają się sprawdzać – jak pracować z młodymi rodzicami z wykorzystaniem akceptacji** →
Barbara Kossakowska, Aleksandra Żabicka

Warsztaty 6-godzinne, godz. 09:00–16:00

- **Pomocy, mój klient zażywa psychodeliki! Jak pomagać osobom korzystającym z psychodelików zgodnie z ACT** →
Bartosz Kleszcz, Tomasz Wieczorek
- **Od niekompetencji do kompetencji – jak zostać osobą pracującą terapeutycznie?** →
Konrad Ambroziak, Paulina Forystek, Hanna Miecznikowska
- **Zastosowanie technik terapii akceptacji i zaangażowania (ACT) i dramy brytyjskiej w warsztatach antyprzemocowych dla chłopaków** →
Michał Maciejak

Warsztaty 9-godzinne, godz. 09:00–19:30

- **Functional Analytic Psychotherapy (FAP): A Process-Based Approach Using Intense and Curative Therapeutic Relationships to Create Emotional and Interpersonal Change** →
Tien Kuei
- **Self-compassion: Practical Tools for Therapists** →
Piotr Suchanek



Zajęcia poranne: Wykorzystanie jogi w pracy nad zdrowiem fizycznym i psychicznym

Czas trwania: 08:00–8:45, sala 204 , maksymalna liczba uczestników: 25, język: polski

Opis zajęć:

Dużo mówi się o prozdrowotnym działaniu jogi, zarówno w aspekcie promocji jak i poprawy zdrowia. Klasyczna joga indyjska jest wykorzystywana jako wsparcie w psychoterapii. Istotną częścią praktyki jest nauka technik relaksacyjnych pozwalających zmniejszyć napięcie i skupić się na świadomym oddychaniu. Nie bez znaczenia jest także wykorzystywanie siły fizycznej, co prowadzi do zmian chemicznych w mózgu, i w konsekwencji – do zmian stanów emocjonalnych.

Podczas zajęć opracujemy uproszczone wersje pozycji relaksacyjnych oraz zaprezentujemy wzorce głębokiego zaangażowania w asany, zgodnie z buddyjską filozofią „tu i teraz”. Z pozoru proste pozycje całościowo angażują praktykującego, a w wyniku pełnej integracji umysłu i ciała, jest on w stanie odnaleźć swoje autentyczne „ja” i poszerzyć swoją samoświadomość. Przeprowadzona przez nas praktyka pozwoli na pogłębienie podróży wewnętrznej, a także będzie dla uczestników wsparciem w tworzeniu bezpiecznej przestrzeni dla samorozwoju. Zajęcia pozwolą na rozwój elastyczności psychologicznej z wykorzystaniem jednego z sześciu procesów ACT, czyli uważności.

W pierwszej części praktyki skupimy się na prostych ćwiczeniach oddechowych, które będą wstępem do kolejnych pozycji. Porozmawiamy o fundamentach jogi i jej właściwościach, zarówno w kontekście medycznym, jak i kulturowym. W drugiej części wykonamy kilka ćwiczeń, które każdy będzie w stanie powtórzyć w domowym zaciszu. Uwzględnimy najpopularniejsze asany, które łączą trening wytrzymałościowy ciała z budowaniem samoświadomości. Zajęcia zakończymy relaksacją.

Prowadzące:

Julia Baszczok – instruktorka Vinyasa Jogi, certyfikowana przez Yoga Alliance (RYT200). Ukończyła kurs Katarzyny Lazar „Living Body”. Od trzech lat prowadzi zajęcia w Rybniku. Pasjonatka ruchu i pracy z ciałem.



Karolina Strzelecka – studentka pierwszego roku psychologii na Uniwersytecie SWPS w Katowicach. Miłośniczka jogi, którą praktykuje regularnie od dwóch lat.





Kiedy ACT spotyka się z biznesem, kiedy biznes spotyka ACT

Czas trwania: 09:00–12:00, sala 203, maksymalna liczba uczestników: 20, język: polski

Wstęp:

Warsztaty dla osób, które chciałyby poznać zastosowanie ACT w biznesie, głównie w pracy z liderkami/liderami.

Cel:

- poszerzenie świadomości odnośnie wykorzystania ACT w biznesie;
- przełamanie stereotypu, że biznes to tylko twarda gra i kompetencje miękkie czy inteligencja emocjonalna nie są nam potrzebne;
- zachęcenie uczestników warsztatów do poszerzenia swojej praktyki i przekonanie ich, że trzecia fala behawioryzmu nadaje się do pracy z biznesem.

Program:

- przywitanie, zapoznanie i icebreakery;
- przedstawienie kluczowych koncepcji ACT, które prowadząca wykorzystuje w pracy z przywódczyniami/przywódcami;
- studia przypadków;
- ćwiczenia na wzmocnienie siebie oraz wykorzystanie ACTu w biznesie;
- podsumowanie i refleksja;
- podziękowanie i rozejście się.

Metody prowadzenia:

- miniwykład,
- dzielenie się dobrymi praktykami i doświadczeniem,
- ćwiczenia,
- czas na refleksję,
- studia przypadków,
- praca w małych grupach,
- dyskusja na forum.

Prowadząca:

Aleksandra Borowska – HR-owiec, coach, trenerka. Związana z branżą nowych technologii jako osoba z dziedziny zarządzania zasobami ludzkimi. Prowadziła procesy coachingowe dla klientów i klientek Ośrodka Doradczo-Szkoleniowego Poznań Biznes Partner, Fundacji Centrum Praw Kobiet oraz osób indywidualnych. Autorka szkoleń pt. „Bycie sobą”, „Warsztaty asertywności”, „Wykorzystanie elementów coachingu w psychodietetyce”. Certyfikowana mediatorka oraz trenerka *Process Communication Model*. Moderatorka *Design Thinking* i konsultantka *MaxieDISC*. Uczestniczka wielu szkoleń, m.in. z zarządzania, komunikacji i analizy transakcyjnej. Wykładowczyni akademicka na Uniwersytecie Merito.





Clinical Interventions and Interests

Duration: 09:00–12:00, room: Auditorium, maximum number of attendees: 40, language: English

Workshop description:

Behavior therapies have historically been mindful of the important role of somatic experiencing, and foundational building blocks of experiencing the verbal world such as via tacting. While tacting might refer to the verbal labeling of any private event subsequently shaped by the contingent responses of others, FAP has generally focused on strengths or deficits in tacting emotional responses in moments of interpersonal connection. However, the extent to which embodiment is actively integrated into therapy varies greatly. This workshop will explore and elaborate the central role of tacting in response to interoceptive sensations within Functional Analytic Psychotherapy. FAP orients clients to increase the skill and complexity of tacting affective states as embodied, and using the body as a compass toward closeness generating behaviors even when an identifiable somatic experience is not yet labeled. Both practice and theory will be blended in this brief, enriching workshop aimed at providing practical, useful tools for the clinician.

Workshop leaders:

Matthew D. Skinta, Ph.D., ABPP, is an assistant professor at Roosevelt University and a board-certified clinical health psychologist. He is a peer-reviewed ACT Trainer and a certified FAP trainer, and has offered consultation and provided workshops around the world. He is a Fellow of the American Psychological Association, Association for Contextual Behavioral Science, and Association for Behavioral and Cognitive Therapies. Dr. Skinta's research explores the effects of anti-LGBTQ+ bias on the health and well-being of sexual and gender minority people, particularly its impact on living a vulnerable and authentic life. He wrote some books and is currently learning to play guitar. Chicago is where he keeps his stuff, but he often can be found anywhere else in the world.



Eugen Secară is the Speaker of the MIND Foundation's Mental Health Professionals Section and a mentor in MIND's Augmented Psychotherapy Training Program. Eugen teaches cognitive psychology at the Babeş-Bolyai University of Cluj-Napoca, where he is currently pursuing a Ph.D. After earning a bachelor's degree in psychology from the University of Bucharest, he completed the Middle European Interdisciplinary Cognitive Science Master's program at the University of Vienna. During this program, he had a computational modeling-focused Erasmus semester at Comenius University in Bratislava. Subsequently, he pursued the Clinical Psychology, Psychological Counseling, and Psychotherapy Master's program at Babeş-Bolyai University in Cluj-Napoca. He has co-founded the "Terra-Pi" psychotherapy clinic, providing therapy and training students in CBS therapies.





Jak zdystansować się od myśli – warsztaty inspirowane nurtem ACT

Czas trwania: 09:00–12:00, sala 202, maksymalna liczba uczestników: 20, język: polski

Opis warsztatów:

Warsztat jest przeznaczony dla osób, które nie są zaznajomione z nurtem ACT. Będzie to dla nich okazja, aby przekonać się na czym on polega oraz doświadczyć jego kluczowych elementów.

Uczestnicy warsztatu dowiedzą się: dlaczego warto zdystansować się od swoich myśli, czy każdej z nich trzeba wierzyć oraz czym jest defuzja poznawcza. Podczas warsztatu zajmiemy się również tematyką wartości i tym, jak mogą nam pomóc w pełni zaangażować się w swoje życie i dokonywać codziennych wyborów. Omówimy też kluczowe elementy terapii zaangażowania i akceptacji.

Metody prowadzenia:

- praca grupowa,
- trening uważności,
- burza mózgów,
- projekcja filmu,
- trening umiejętności defuzji poznawczej,
- karty pracy.

Prowadzące:

Aleksandra Bagrowska – studentka czwartego roku psychologii, prywatnie miłośniczka polskich gór i jogi. Interesuje się psychologią jedzenia, terapią schematów oraz nurtem ACT. Aktywnie działa w Kole Naukowym Zaburzeń Odżywiania oraz prowadzi warsztaty psychoedukacyjne na terenie uczelni i poza nią.



Martyna Olszewska – studentka czwartego roku psychologii na Uniwersytecie im. Adama Mickiewicza. Członkini sekcji badawczej, środowiskowej i seksuologicznej Polskiego Stowarzyszenia Studentów i Absolwentów Psychologii. Interesuje się psychologią rozwoju człowieka oraz trzecią falą terapii poznawczo-behawioralnej. Prywatnie pasjonatka i wykonawczyni muzyki chóralnej oraz miłośniczka szydełkowania i jogi.



Zuzanna Stróżyk – studentka czwartego roku psychologii, wiceprezeska ds. finansowych poznańskiego biura Polskiego Stowarzyszenia Studentów i Absolwentów Psychologii, członkini Kół Naukowych Psychologii Osobowości oraz Psychologii Pracy i Organizacji. W wolnym czasie zajmuje się robótkami ręcznymi, praktykuje uważność i jogę. Wiąże swoją przyszłość z działalnością naukową i popularyzacją wiedzy, szczególnie w formie warsztatowej.





Nie spróbujesz – nie będziesz wiedzieć

Czas trwania: 09:00–12:00, sala 111, maksymalna liczba uczestników: 20, język: polski

Opis warsztatów:

Kreatywne zajęcia taneczne, poza tym, że mają pozytywny wpływ na zdrowie fizyczne, angażują do działania procesy myślowe oraz łączą się z przeżywaniem emocji. Taniec pozwala na koncentrację na chwili obecnej i może być wykorzystywany jako sposób ekspresji emocji.

W tańcu można dostrzec metaforę codzienności. Podobnie jak w życiu, na parkiecie spotykają się ci, którzy są zdeterminowani i skoncentrowani na celu, ci nieśmiali, ci, dla których wszystko jest za proste, ci początkujący, ci, którzy nie wiedzą po co przyszli, ci zaciekawieni, ci, którzy walczą, aby nikt ich nie zauważył, i ci, którzy po prostu delektują się chwilą. Każda z tych osób, podejmując wyzwanie procesu twórczego w postaci kreatywnych zadań tanecznych, robi to z całym wachlarzem emocji, nastrojów, wyobrażeń, które opisują jej aktualny stan. W związku z tym uczucia, które często wiążą się z dyskomfortem (nieśmiałość, niepewność siebie, „pustka w głowie”), są nieuniknionymi elementami zajęć twórczych. Chęć wykonania zadania wymaga przekroczenia tej bariery. Skłania to uczestnika do zaakceptowania uczucia dyskomfortu lub do wykorzystania go w procesie twórczym. Obie te ścieżki pozwalają na przekierowanie uwagi na chwilę obecną i doświadczanie jej taką, jaka jest.

Jest to proces przypominający w swoich założeniach proces terapeutyczny. Wiąże się z koniecznością pozostawienia poczucia dyskomfortu, podjęciem drogi uważności i obserwacji swojego stanu (fizycznego, psychicznego, duchowego, etc.) oraz znalezieniem takich rozwiązań ruchowych, które będą z nim współgrały. Przeciwstawia się więc tendencji do unikania doświadczenia i wspomaga rozwój elastycznej uwagi skupionej na tu i teraz oraz akceptacji towarzyszących odczuć, które są kluczowymi procesami powiązanymi z ACT. Powyższe cechy powodują, że kreatywne zajęcia taneczne stanowią wartościowy sposób treningu, oparty na wyobraźniowym świecie uczestnika, a skutkujący wizualną ekspresją pracy.

Cel:

wykorzystanie ruchu do pracy z klientem, pogłębienie świadomości ciała, praktykowanie przyjmowania rzeczywistości takiej jaka jest, szukanie przyjemności w ruchu.

Program:

- rozgrzewka,
- ćwiczenia i zadania ruchowo-taneczne indywidualne,
- ćwiczenie ruchowe w parach,
- ćwiczenia ruchowe w grupie,
- relaksacja.

Metody prowadzenia:

- zadania ruchowe wykonywane indywidualnie,
- zadania ruchowe wykonywane w grupie.

ACT 2024 Katowice

warsztaty przedkonferencyjne



Prowadząca:

Anna Machowska – tancerka, instruktorka choreoterapii oraz studentka psychologii na Uniwersytecie Opolskim. Na co dzień pracuje jako instruktorka tańca współczesnego oraz prowadzi zajęcia choreoterapeutyczne dla dorosłych. Występuje w produkcjach filmowych oraz projektach artystycznych. Od 2021 r. tancerka w spektaklu „Sen Nocy Letniej” (reż. Magdalena Piekorz) w Teatrze Polskim we Wrocławiu. Interesuje się popularyzacją tańca jako narzędzia terapeutycznego, ujmującego człowieka holistycznie.





Gra o słowo na W: Pieśń słabości i siły – warsztat o emocjach i wstydzie

Czas trwania: 09:00–12:00, sala 302, maksymalna liczba uczestników: 25, język: polski

Opis warsztatu:

Wciągająca eskapada w miejską dżunglę dyskomfortu, która tętni upokorzeniami i fatalnymi błędami, których nie da się naprawić.

Wstyd jest fascynujący. W naszym kręgu kulturowym to najczęściej odczuwana emocja – niebezpieczna, ale zupełnie niewidzialna. Sprawia, że czujemy się okropnie. Chcemy zniknąć z powierzchni Ziemi. Zapomniałeś odpowiedzieć na wiadomość? Wstydz się! Odpowiedziałeś za dużo? Też się wstydz!

Przynieście swoje najsolidniejsze poczucie humoru, ponieważ nawet najlepiej regulujący emocje psycholog może się rumienić w obliczu tak bezwstydných zajęć.

Warsztat dla psychologów, psychoterapeutów i wszystkich tych, którzy pragną rozwijać się i/lub pomagać innym na tej drodze. Przyjrzymy się emocjom, a skupimy się na wstydzie. Zastanowimy się na tym, kiedy się pojawia, jak wpływa na nasze zachowanie i w jaki sposób utrudnia terapię i pracę nad sobą.

Uczestnicy nauczą się, jak rozpoznawać wstyd i skutecznie sobie z nim radzić. Dowiedzą się, jak zauważać go na sesji oraz zarządzać nim, tak aby wzbogacić swoje rozumienie siebie i świata. Pozną też metody terapii trzeciej fali, które przydadzą się do odkrycia tego, co skrywa wstyd, i pozwolą im zbudować życia warte przeżycia (zgodnego z wartościami).

Prowadząca:

Vivian Fiszer – psycholog specjalizująca się w zaburzeniach osobowości, które często objawiają się problemami z regulacją emocji, impulsywnością, ogólnym niezadowoleniu z życia. Skupia się na podejściu dialektyczno behawioralnym i trzeciej fali (CFT,ACT,FAP). Ukończyła szereg szkoleń z powyższych nurtów terapeutycznych. Stale prowadzi co najmniej trzy grupy treningu umiejętności DBT. Regularnie superwizuje swoją pracę. Twórczyni pierwszego w Polsce zespołu DBT. Członkini Association for Contextual Behavior Science, American Psychological Association, European Society for the Study of Personality Disorders. Pierwsza prezeska Polskiego Towarzystwa DBT. Wykład DBT na studiach podyplomowych na Uniwersytecie SWPS.



Autorka bloga popularyzującego wiedzę psychoterapeutyczną <http://emocje.pro/>.



Transdiagnostyczny model pracy z bólem emocjonalnym przy wykorzystaniu kwestionariusza CCI-55

Czas trwania: 13:00–16:00, sala 203, maksymalna liczba uczestników: 20, język: polski

Opis warsztatów:

W obliczu dynamicznego rozwoju transdiagnostycznych modeli terapii dużą użyteczność mają takie metody pracy, które są jednocześnie uniwersalne i precyzyjne. Wykorzystując doświadczenia z pracy w gabinecie terapeutycznym, prowadzące chciałyby podzielić się swoimi metodami i spostrzeżeniami z praktycznego stosowania terapii ACT, DBT, PBT, FAP i CFT. Warsztat ma na celu zaprezentowanie transdiagnostycznego modelu pracy z nieadaptacyjnymi strategiami radzenia sobie z bólem emocjonalnym. Mając na celu transfer wiedzy oraz dzielenie się metodami pracy z osobami, które jeszcze nie rozpoczęły lub dopiero rozpoczynają pracę z klientami, chcemy przedstawić polskie tłumaczenie kwestionariusza Comprehensive Coping Inventory-55 (McKay, Fanning, Pool, Zurita Ona, 2022), którego jesteśmy autorkami i zachęcić do jego wykorzystywania w gabinecie, jak również zaoferować zestaw konkretnych ćwiczeń do pracy z klientem. Kwestionariusz CCI-55 jest prostym narzędziem służącym rozpoznaniu dominujących strategii radzenia sobie z bólem emocjonalnym, które może być bardzo przydatne zwłaszcza na początku ścieżki terapeutycznej. Podstawą teoretyczną kwestionariusza CCI-55 jest terapia poznawczo-behawioralna oparta na procesie oraz badania identyfikujące nieadaptacyjne strategie radzenia sobie z bólem emocjonalnym (Barlow, Allen, Choate, 2004; Frank, Davidson, 2014; Harvey, Watkins, Mansell, 2004; McKay, Zurita Ona, Fanning, 2012; Nolen-Hoeksema, Watkins, 2011). W odróżnieniu od podejścia skupiającego się na leczeniu zaburzenia przy użyciu protokołu, omawiany sposób pracy bierze pod uwagę kontekst i funkcję danego zachowania, co pomaga precyzyjnie określić stosowane przez klienta strategie i dostosować adekwatne interwencje terapeutyczne.

Cel:

Zapoznanie uczestników z transdiagnostycznym modelem terapii i możliwościami jego zastosowania, przedstawienie narzędzia do identyfikacji nieadaptacyjnych stylów radzenia sobie z emocjami – CCI-55 oraz jego zastosowanie kliniczne, wykonanie praktycznych ćwiczeń dopasowanych do konkretnych stylów

Program:

- przedstawienie transdiagnostycznego modelu terapii,
- zaprezentowanie polskiego tłumaczenia kwestionariusza CCI-55 oraz omówienie 11 nieadaptacyjnych stylów radzenia sobie z emocjami,
- przedstawienie możliwości zastosowania CCI-55 w gabinecie terapeutycznym oraz podczas pracy własnej,
- praktyczne ćwiczenia dotyczące wybranych stylów radzenia sobie (80 min),
- dyskusja.

Metody prowadzenia:

- wykład,
- wykład interaktywny,
- burza mózgów,
- ćwiczenia doświadczeniowe w grupach.



Prowadząca:

Anita Podlasińska – psycholog, terapeutka, literaturoznawczyni oraz doktor nauk humanistycznych. Ukończyła studia psychologiczne na Uniwersytecie SWPS oraz studia podyplomowe z Terapii Akceptacji i Zaangażowania. Aktualnie kształci się w szkole psychoterapii Behawioralnie.pl.

Doświadczenie w pracy psychologa zdobywała na oddziale dziecięcym szpitala psychiatrycznego, w placówkach edukacyjnych i wychowawczych, a także poradni psychologiczno-pedagogicznej. Obecnie prowadzi własną praktykę w Gdańsku. W swojej pracy korzysta z dorobku trzeciej fali behawioryzmu, łącząc terapię akceptacji i zaangażowania z terapią dialektyczno-behawioralną, psychoterapią opartą na analizie funkcjonalnej (FAP) oraz terapią skoncentrowaną na współczuciu (CFT).



Magdalena Lasak-Kokosza – psycholog, terapeutka ACT oraz trenerka umiejętności miękkich. Ukończyła studia psychologiczne na Katolickim Uniwersytecie Lubelskim oraz studia podyplomowe z Terapii Akceptacji i Zaangażowania. Obecnie kształci się w szkole psychoterapii Behawioralnie.pl.

Pracowała ze zróżnicowaną grupą wiekową, kulturową oraz osobami o różnych potrzebach i zachowaniach problemowych. Zanim została terapeutką pracowała jako rekruterka oraz wspierała projekty i proces wprowadzania zmian w różnych organizacjach. Obecnie prowadzi własną praktykę psychologiczną. Rozwija się w nurcie trzeciej fali podejścia behawioralnego. Jest członkiem ACBS oraz PTDBT. Nieprzerwanie szkoli się z zakresu terapii ACT, DBT i CFT.



Learning ACT from Within with the ACT Question

Duration: 13:00–16:00, room: auditorium, maximum number of participants: 20, language: English

Workshop description:

Two of the basic premises of the psychotherapeutic work are that, firstly, we, as therapists, are the main tool in the treatment, and secondly, our ability to guide and accompany clients on a psychotherapeutic process largely depends on our understanding of these processes within ourselves. Thus, part of our professional development as therapists is based on our own personal self-exploration and growth.

Based on these premises, this workshop will be an experiential one, in which our self-exploration will be guided by the ACT question. This question encapsulates the ACT model and offers us a compass for our therapeutic stance and interventions as well as a guide for living and interacting with others.

The ACT question is as follows: Given a distinction between you and the experiences you are struggling with, are you willing to have these experiences, fully and without defense, as they are (and not as they say they are), and do what takes you in the direction, of your chosen values, at this time, in this situation?

Workshop leader:

Dr. Ran Almog is a clinical psychologist and holds a Ph.D. in Sociology. He uses ACT as the main therapeutic orientation in his work. He works in private practice in Tel Aviv and lectures in CBT and ACT training programs. He is one of the founders of the Israeli branch of ACBS.





W drodze ku elastyczności psychologicznej – jak osiągnąć harmonię dzięki akceptacji i pracy z myślami

Czas trwania: 13:00–16:00, sala 202, maksymalna liczba uczestników: 16, język: polski

Opis warsztatów:

Pokażemy ci, jak osiągnąć harmonię dzięki akceptacji i pracy z myślami. Podczas warsztatów poznasz też techniki zwiększające elastyczność psychologiczną.

Odbędzie się to poprzez doświadczanie, ponieważ w terapii ACT kładziemy na to największy nacisk. Dzięki pracy nad defuzją i akceptacją nauczysz się, jak radzić sobie z myślami i akceptować je. Zaproponowane ćwiczenia ułatwią ci „wyplątywanie” się z własnych myśli i pozwolą na przypatrywanie się im z dystansem. Pomogą ci również poradzić sobie z przeciwnościami oraz nauczą cię, jak wykorzystywać swój potencjał, żeby wieść wartościowe i świadome życie.

Prowadzące:

Magdalena Młyńczak – studentka psychologii na Uniwersytecie SWPS w Katowicach. Ukończyła szkolenie z acceptance and commitment therapy (ACT) w IPRI w Krakowie. ACT według niej łączy to, co najbardziej interesujące w życiu człowieka: uważność, pracę z myślami i przyglądanie się sobie w sposób wrażliwy i akceptujący. Członkini afiliowana Polskiego Towarzystwa Psychologii Pozytywnej. Wolontariuszka i opiekunka w Telefonie Pogadania. Prezes fundacji HOLI. Przedstawicielka koła naukowego AkCepTacja, gdzie odnajduje dla siebie przestrzeń na budowanie własnej drogi „ku życiu wartym przeżycia” oraz pogłębianiu wiedzy o ACT. Pasjonatka muzyki klasycznej, dobrych książek i kawy.



Mariola Tomsia – studentka psychologii na Uniwersytecie SWPS w Katowicach. Przewodnicząca Koła Naukowego „AkCepTacja”, zajmującego się propagowaniem i szerzeniem wiedzy o terapii akceptacji i zaangażowania. Współprowadzi Młodzieżową Grupę Wsparcia w fundacji Praesterno. Wolontariuszka na dziennym oddziale rehabilitacji zaburzeń psychicznych „Medican”. Absolwentka technologii żywności i żywienia człowieka na Uniwersytecie Rolniczym. Pasjonatka psychologii, rozwoju osobistego i dobrych książek.





Wartościowe życie, czyli o poszukiwaniu sensu życia poprzez pracę z wartościami w nurcie terapii ACT

Czas trwania: 13:00–16:00, sala 111, maksymalna liczba uczestników: 12, język: polski

Opis warsztatów:

Będziemy eksplorować relację między wartościami życiowymi a sensem własnej egzystencji. W pracy wykorzystamy narzędzia terapii akceptacji i zaangażowania (ACT) oraz logoterapii Viktora Frankla.

Cel:

Podczas warsztatów pokażemy poprzez doświadczanie, jak praca z wartościami w nurcie ACT przybliży do satysfakcjonującego, znaczącego i pełnego sensu życia. Chcemy przekonać uczestników, że każdy z nas jest niepowtarzalną jednostką, a kierowanie się w codziennych wyborach własnymi wartościami jest świetną motywacją do działania. Warsztaty są praktyczną kontynuacją prelekcji „Życie w zgodzie z wartościami: rola terapii ACT w podnoszeniu jakości życia”.

Program:

- dyskusja na temat definicji wartościowego życia;
- teoria dotycząca wartości w rozumieniu terapii ACT (czym są, a czym nie są wartości, jak rozpoznać pseudowartości, jak się mają cele do wartości, ból i cierpienie w życiu zgodnym z wartościami);
- praktyczne ćwiczenia;
- dyskusja na temat sensu życia i nadaniu mu znaczenia;
- wprowadzenie do logoterapii – sens i nadanie znaczenia swojemu życiu
- praktyczne ćwiczenia pomagające poczuć (również na poziomie ciała) i odkryć to, co dla uczestników jest ważne w życiu, w jaki sposób nadają (lub nie) znaczenie swojemu życiu w połączeniu z odkrytymi wcześniej wartościami;
- dyskusja i czas na podzielenie się własnymi refleksjami i spostrzeżeniami.

Metody prowadzenia:

- część teoretyczna,
- dyskusja,
- ćwiczenia indywidualne, w parach i podgrupach.

Prowadząca:

Małgorzata Rozkwitalska – certyfikowany coach i coach zespołowy. Pracowała w takich korporacjach, jak Heineken czy IBM. Studentka trzeciego roku psychologii dla magistrów i licencjatów na Uniwersytecie SWPS w Katowicach oraz członkini Koła Naukowego AkCepTacja. Doświadczenie w pracy z ludźmi zdobywała prowadząc indywidualne sesje coachingowe, warsztaty rozwojowe i biznesowe oraz pracując w firmie typu software house na stanowisku People & Culture Lead. Prowadzi instagramowe konto [e.moc.ja](https://www.instagram.com/e.moc.ja) poświęcone emocjom, pracy z ciałem i człowiekowi w całej jego złożoności.





Budowanie relacji terapeutycznej opartej na uważności i współczuciu

Czas trwania: 13:00–16:00, sala 302, maksymalna liczba uczestników: 20, język: polski

Opis warsztatów:

W obliczu rosnącego zainteresowania podejściami terapeutycznymi opartymi na uważności i współczuciu oraz ich nierozwalnym połączeniu z terapią akceptacji i zaangażowania, niniejsze warsztaty skupiają się na rozwijaniu umiejętności terapeutów w zakresie budowania efektywnych, empatycznych relacji z klientami. Będziemy eksplorować, jak uważność i współczucie mogą wzmacniać praktykę terapeutyczną, prowadząc do głębszego zrozumienia i lepszego reagowania na potrzeby klientów. Uczestnicy dowiedzą się, jak włączać techniki uważności i współczucia w swoją pracę, aby efektywniej wspierać klientów.

By praca z klientem rzeczywiście była wypełniona uważnością i współczuciem, osoba pomagająca musi najpierw nauczyć się takiego podejścia i praktykować je wobec siebie samej. Zatem będziemy też pracować na własnych doświadczeniach, integrując je następnie z pracą z drugą osobą.

Warsztaty kierowane są do psychologów (w tym studentów psychologii), terapeutów, pracowników socjalnych i innych specjalistów zdrowia psychicznego, którzy chcą pogłębić swoją praktykę terapeutyczną i wzmacniać relacje z klientami poprzez zastosowanie uważności i współczucia.

Metody prowadzenia:

- część teoretyczna,
- doświadczenie,
- wgląd,
- medytacja,
- praca w parach,
- dyskusja w grupie.

Prowadząca:

Agnieszka Pawłowska – psycholożka pracująca w nurcie terapii akceptacji i zaangażowania. Certyfikowana nauczycielka i superwizorka mindfulness i compassion oraz interwentka kryzysowa. Autorka podcastu „Z kroplą uważności” oraz książek dla dzieci z serii Kraina Uważności. Członkini Polskiego Towarzystwa Psychologii Pozytywnej oraz ACBS i ACBS Polska.





Memento mori w relacji terapeutycznej

Czas trwania: 16:30–19:30, sala 203, maksymalna liczba uczestników: 30, język: polski

Opis warsztatów:

Czasem zdarza się, że osoby z którymi pracujemy, wnoszą do rozmów trudne tematy, z którymi nam trudno. Jednym z tematów, od których wiele osób ucieka, jest śmierć. Co zrobić, żeby nie wzmacniać unikania tematu śmierci lub nie modelować go u osób, z którymi pracujemy? W jaki sposób, pozostając w kontakcie z własną śmiertelnością, wybierać życie ukierunkowane ku wartościom i wspierać w tym osoby przychodzące do nas po pomoc? Warsztat zawiera elementy dydaktyczne, ćwiczenia doświadczeniowe oraz odgrywanie ról.

Cel:

- nauka rozpoznawania własnych wzorców zachowania, kiedy pojawia się temat śmierci i przemijania (analiza funkcjonalna);
- nauka identyfikowania funkcji zachowań, które są powszechne w kulturze, ale mogą wzmacniać strategie prowadzące do cierpienia;
- zdobycie wiedzy na temat narzędzi ACT, które można zastosować w pracy z tematem śmierci.

Metody prowadzenia:

- elementy dydaktyczne,
- ćwiczenia doświadczeniowe,
- odgrywanie ról.

Prowadząca:

Maria Kaczorowska – autorka „Miłych Obrazków”, psycholożka, terapeutka ACT, członkini światowego Stowarzyszenia Nauk Kontekstualnych o Zachowaniu oraz jego polskiej gałęzi. Ukończyła psychologię na Uniwersytecie Łódzkim. Doświadczenie zdobywała pracując m.in. jako psycholog w świetlicy terapeutycznej, psycholog szkolny, pedagog ulicy. Prowadzi własną praktykę i warsztaty rozwojowe dla grup.





The Sound of Process – Experiencing the DNA-V Model through a Musical Workshop

Duration: 16:30–19:30, room: 307, maximum number of participants: 40, language: English

Workshops description:

DNA-V is a contextual behavioral science approach tailored for children, adolescents as well as young adults, developed from the research into adapting Acceptance and Commitment Therapy (ACT) for younger populations. It includes the key processes of Discoverer (encouraging exploration and learning), Noticer (promoting awareness of internal and external experiences), Advisor (developing a flexible inner voice for guidance and judgment) and Values (connecting with personal values to guide action). DNA-V aims to empower young people to build resilience, enhance psychological flexibility, and foster a healthy, values-driven approach to navigating life's challenges and developmental transitions.

This approach is increasingly used and recommended for use in education as a basis for psychological workshops/PSHE classes, as well as support and enrichment for subject teachers. The aim of this workshop is to present the basic assumptions of the DNA-V model, using the example of work related to music. Exercises will be selected to include movement and sound, providing an interesting variety for individual and group psychological work with children, adolescents and adults.

Educational objectives:

To gain a comprehensive understanding of the DNA-V model, including its key components; to identify how DNA-V can be used effectively in educational settings; to discuss the rationale for integrating DNA-V principles with music-related activities; to engage in experiential exercises that demonstrate the integration of psychological skills, creativity and group music-making.

Program:

- Introduction to DNA-V: A discussion of the key elements of the DNA-V model, its applications, and basic assumptions.
- Interactive music workshop: Experiential exercises integrating the exploration of psychological skills, creativity and group sound making (musicking). Our bodies will be our instruments. No previous musical experience or talent is required.

Methods:

- Interactive presentation
- Group discussions
- Hands-on activities for key components
- Experiential exercises
- Facilitated group sound making
- Q&A session.



Workshop leaders:

Diana Singh is a psychologist, teacher, prosocial facilitator, ACT therapist and an educator. She is also a music teacher specializing in Brazilian drum orchestras and a vocalist. She is a board member of ACBS Poland.

She completed the training of Contextual Behavioral Sciences (CBS) for children and adolescents in education at the Psycho-Education Foundation, as well as facilitator training in prosocial processes at the international organization Prosocial World.

She conducts individual therapy with adolescents and adults and psychological workshops (DNAv, Prosocial, ACT) for adolescents, teachers and psychologists, working on supporting psychological education using Contextual Behavioral Science (CBS) and Prosocial in Poland.

Johannes Freymann is a psychotherapist in training. He specializes in systemic therapy and third wave approaches. He holds an M.Sc. in Clinical, Social, and Intercultural Psychology from the University of Padua, Italy. Johannes is actively involved with the European Federation of Psychology Students' Associations (EFPSA) as a trainer for experiential learning. He is also a member of ACBS and the MIND Foundation. Johannes provides training sessions on intercultural communication, mindfulness, and applied ACT concepts. Additionally, he is a graduate research assistant at Leipzig University, contributing to the development of a DNA-V Module for the project "Developing a Field Approach to Cultural Evolution".





Doświadczaj i akceptuj – ACT z malarstwem intuicyjnym w tle

Czas trwania: 16:30–19:30, sala 202, maksymalna liczba uczestników: 20, język: polski

Opis warsztatów:

Bądź tu i teraz! Nie odpływaj myślami, skup uwagę na chwili obecnej i doświadczaj w pełni tego, co dzieje się w teraźniejszości. Zapraszamy do udziału w warsztacie, który na trochę cię zatrzyma i pozwoli na uważne doświadczanie tego, co jest wokół.

Dzięki malowaniu intuicyjnemu „dostaniesz się” do swojego wnętrza i zrzucisz ciężar emocjonalny. Będziesz mieć szansę na kierowanie się zmysłami innymi niż wzrok, dzięki czemu skupisz się na tym, co dzieje się wokół. Zauważysz zapachy, dźwięki i struktury. Warsztaty pozwolą ci dostrzec, że nie wszystko musi być doskonale i choć na część rzeczy, które się dzieją, nie mamy wpływu, nasze działania są w dalszym ciągu wartościowe i ważne.

W czasie warsztatów stworzysz pracę wykorzystując technikę malowania intuicyjnego, a dzięki dyskusji i wymianie doświadczeń, pogłębisz wiedzę na temat technik terapii akceptacji i zaangażowania (ACT).

Cel:

Skierowanie uwagi uczestników na chwilę obecną. Kierowanie się innymi zmysłami niż wzrok pozwala bardziej skupić się na tym, co dzieje się wokół nas, zauważyć zapachy, struktury i dźwięki.

Program:

- przywitanie, poznanie grupy, kontrakt, przedstawienie planu warsztatów;
- ćwiczenie, w którym uczestnicy będą tworzyć obrazy z zasłoniętymi oczami, kierując się zapachami farb;
- przedstawienie elementów heksafleksu;
- dyskusja na temat wrażeń uczestników;
- podsumowanie.

Prowadzące:

Mariola Tomsia – studentka psychologii na Uniwersytecie SWPS w Katowicach. Przewodnicząca Koła Naukowego „AkCepTacja”, zajmującego się propagowaniem i szerzeniem wiedzy o terapii akceptacji i zaangażowania. Współprowadzi Młodzieżową Grupę Wsparcia w fundacji Praesterno. Wolontariuszka na dziennym oddziale rehabilitacji zaburzeń psychicznych „Medican”. Absolwentka technologii żywności i żywienia człowieka na Uniwersytecie Rolniczym. Pasjonatka psychologii, rozwoju osobistego i dobrych książek.



Adrianna Twaruszk – absolwentka Ogólnokształcącej Szkoły Sztuk Pięknych w Zabrze, studentka psychologii na Uniwersytecie SWPS, certyfikowana trenerka biznesu akademii Set, aktywna członkini Koła Naukowego AkCepTacja na Uniwersytecie SWPS. Pasjonatka psychologii, rozwoju osobistego, malarstwa intuicyjnego i gór.





Wartość seksualności i seksualność w wartościach

Czas trwania: 16:30–19:30, sala 302, maksymalna liczba uczestników: 16, język: polski

Opis warsztatów:

Elastyczna seksualność może być źródłem przyjemności, mieć pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne i somatyczne, a także sprzyjać budowaniu lepszych relacji. Niestety, ze względu na tabu jakim jest owiany, temat seksualności nie zawsze jest otoczony odpowiednią uwagą, co może prowadzić do trudności w jej rozumieniu i przeżywaniu. Podejście ACT dostarcza wielu narzędzi, które mogą być pomocne w przyglądaniu się swojej własnej, unikatowej seksualności. Celem warsztatu jest przybliżenie uczestnikom tematu seksualności z perspektywy ACT, ze szczególnym uwzględnieniem procesów związanych z wartościami. W trakcie spotkania uczestnicy będą mieli okazję przyrzeć się seksualności jako wartości samej w sobie oraz jako domenie, w której mogą być realizowane różnorodne wartości. Przyjrzymy się popularnym ćwiczeniom ACT i w kreatywny sposób postaramy się przekształcić je tak, aby odpowiadały potrzebom osób chcących zgłębiać i wzbogacać swoją seksualność. Zaprezentowane treści zostaną osadzone w modelach seksuologicznych, ze szczególnym uwzględnieniem modelu reakcji seksualnej według Rosemary Basson. Nabyte umiejętności mogą być przydatne zarówno w codziennym życiu, jak i w pracy z klientami.

Prowadząca:

Julia Bilarzewska – psycholożka, seksuolożka, organizatorka Festiwalu Rozkosz w Poznaniu, twórczyni warsztatów i szkoleń. Pracuje z osobami dorosłymi i parami w obszarze zdrowia psychicznego i seksualnego. Adeptka psychoterapii w szkole Behavioralnie. Poza pracą w gabinecie i sali warsztatowej prowadzi badania z zakresu zdrowia seksualnego i wpływu norm społecznych na seksualność. Nieustannie poszukuje źródeł pożądania i przyjemności.





Jak się robi życie będąc tobą?

Czas trwania: 16:30–19:30, sala 204, maksymalna liczba uczestników: 15, język: polski

Opis warsztatów:

Ponieważ życie jest trudne, potrzebujemy wiedzieć, czuć i mieć kontakt z tym, co dla nas ważne. Wartości snują opowieść o tym, jak chcemy żyć. To „najgłębsze pragnienia naszych serc”, pomagające budować życie, które ma sens.

Cel:

Celem warsztatów jest klaryfikacja wartości w służbie witalnego życia. Uczestnicy dowiedzą się, jak w codziennych działaniach rozpoznawać tzw. działania „OD” (sprzeczne z wartościami) oraz podejmować tzw. działania „DO” (w kierunku życia wartego przeżycia).

Program:

- jak pracuje umysł;
- czym są wartości;
- reguły werbalne i cele a wartości;
- jak nie wpadać w pułapkę „celów nieboszczyka”;
- klaryfikacja wartości za pomocą różnych kanałów doświadczania świata: umysłu, emocji, doznań z ciała, wspomnień, wyobrażeń, obrazów;
- kreatywny brak nadziei;
- zaangażowane działanie w kierunku wartości w obecności licznych przeszkód, jako sposób budowania witalnego życia.

Metody prowadzenia:

- ćwiczenia indywidualne i grupowe,
- dyskusja,
- techniki uważności,
- praca z metaforą.

Prowadzące:

dr Anna Gorzołka – psycholożka, socjolożka, adiunkt na Uniwersytecie SWPS w Katowicach. Trenerka rozwoju osobistego, coach, licencjonowana konsultantka odporności psychicznej. Od kilku lat prowadzi sesje indywidualne w nurcie terapii ACT. Ukończyła roczny Program Pomocy Psychologicznej w nurcie Gestalt w IIPG w Krakowie. Od ponad 15 lat prowadzi autorskie warsztaty. Wykorzystując techniki i narzędzia treningu ACT wspiera swoich klientów w budowaniu elastyczności psychologicznej i wzmacnianiu odporności psychicznej, by mogli „robić” życie pełne sensu. Autorka podcastu „O życiu wartym przeżycia”. Wartości, do których przykładą największą wagę w pracy, to: otwartość, uważność, bycie autentycznym i w pełni obecnym, współczucie i zaciekawieniem drugim człowiekiem.



ACT 2024 Katowice

warsztaty przedkonferencyjne



Magdalena Dziędziak-Wawro – psycholożka, coach, terapeutka ACT, specjalistka ds zarządzania zasobami ludzkimi, wykładowca akademicki Uniwersytetu SWPS, psycholożka szkolna. Właścicielka firmy Magdalena Dziędziak-Wawro Positive Life, świadczącej usługi szkoleniowe w zakresie rozwoju osobistego oraz indywidualne sesje coachingowe i psychologiczne w nurcie ACT. Specjalizuje się w łagodzeniu ludzkiego cierpienia oraz budowaniu dobrostanu psychicznego w oparciu o kontekstualny behawioryzm i psychologię pozytywną. Członek ACBS Polska. Autorka książek: „Alfabet szczęścia z coachingiem w tle i kotem na kolanach” (Katowice 2018, Wydawnictwo KOS) i „Opowieści Szczęścia. 50 lekcji dobrostanu” (Jaworzno 2020, Magdalena Dziędziak-Wawro Positive Life).





O Pinokio, który chce stać się prawdziwym chłopcem, czyli jak unikanie doświadczenia ogranicza pełnię przeżycia

Czas trwania: 16:30–19:30, sala 111, maksymalna liczba uczestników: 14, język: polski

Opis warsztatów:

Współcześnie pojęcie zdrowia bywa utożsamiane ze stanem braku cierpienia. Takie utopijne założenie łączy się z patologizowaniem trudności życiowych. W konsekwencji skłania to do reagowania ucieczką na przeszkody pojawiające się na drodze do osiągnięcia celu. Jednym z podstawowych założeń terapii akceptacji i zaangażowania jest umiejętność elastycznego radzenia sobie z problemami. Korzystając z metafory Pinokia, pochylimy się nad „zdrewniałymi” obszarami życia wewnętrznego. Uczestnicy będą mieli szansę na reinterpretację trudności, z którymi spotykają się na co dzień. Warsztaty są skierowane do osób chcących poznać podstawowe założenia terapii ACT poprzez ich doświadczanie.

Program:

- dyskusja na temat unikania cierpienia,
- wstęp teoretyczny do procesów ujętych przez terapię ACT,
- rozwinięcie metafory Pinokia,
- ćwiczenia związane z akceptacją i doświadczaniem trudnych emocji,
- tworzenie własnego kompasu wartości,
- praca z „ja” jako kontekstem,
- ćwiczenia z automatyzmami myślowymi,
- ćwiczenia z kwestionowaniem powodów,
- rola języka (w tym oceniania i opisywania),
- mindfulness - praca nad oddechem i kontakt z ciałem,
- PDF z opracowaniem.

Prowadzące:

Wiktoria Koza – studentka trzeciego roku psychologii na Uniwersytecie SWPS w Katowicach. Wiceprzewodnicząca Kół Naukowych: AkCepTacja oraz Psychologii Zachowań Społecznych. Współautorka monografii naukowej „Media społecznościowe a samoocena i sposób postrzegania własnego ciała młodych użytkowników”. Prelegentka III Ogólnopolskiej Konferencji Naukowej „Kanony piękna – postrzeganie, kreowanie, ewolucja” oraz II Interdyscyplinarnej Międzywydziałowej Konferencji Naukowej „ATENA”. Uczestniczka 7. Śląskiego Festiwalu Nauki KATOWICE.



Zofia Rajczyk – studentka trzeciego roku na Uniwersytecie SWPS w Katowicach. Członkini Koła Naukowego AkCepTacja i wolontariuszka fundacji Akademia Przyszłości. Interesuje się psychologią edukacji oraz terapią akceptacji i zaangażowania. Na co dzień stara się łączyć wiedzę z zakresu psychologii z różnymi dziedzinami sztuki.



ACT 2024 Katowice

warsztaty przedkonferencyjne



Sonia Magiera – studentka trzeciego roku psychologii na Uniwersytecie SWPS w Katowicach. Członkini Koła Naukowego AkCepTacja. Uczestniczka II oraz III Ogólnopolskiej Konferencji dla Rodziców Jestem Rodzicem – Wybieram Empatię. Wieloletnia tancerka amatorka i pasjonatka pracy z ciałem. Wielokrotnie uczestniczyła w warsztatach jogi i mindfulness.





Kiedy strategie kontroli przestają się sprawdzać – jak pracować z młodymi rodzicami z wykorzystaniem akceptacji

Czas trwania: 16:30–19:30, sala 109, maksymalna liczba uczestników: 50, język: polski

Opis warsztatów:

Rodzicielstwo jest obszarem, który weryfikuje wypracowane strategie kontroli i reguły postępowania, zwłaszcza u osób, które do tej pory osiągały sukcesy w innych domenach życia (studia, kariera zawodowa). Niepewność i poczucie utraty gruntu pod nogami spowodowane zmianą życiową, jaką pociąga za sobą rodzicielstwo, mogą stanowić punkt wyjścia do nowej relacji z własnymi emocjami i regułami postępowania. Moment zwątpienia w stare strategie, w ACT zwany kreatywnym brakiem nadziei, to punkt zwrotny w terapii ACT pozwalający klientom na wzbogacenie swojego życia w działania w kierunku wartości. Metaforą tej przemiany może być japońska sztuka sklepania rozbitych naczyń ceramicznych złotą fugą – *kitsungi*. Ważnym aspektem pracy z rodzicami jest również zwrócenie uwagi na ich własną potrzebę kontroli oraz działanie pod wpływem sztywnych reguł postępowania. Warsztaty skupią się także na elastyczności psychologicznej w obszarze rodzicielstwa, który jest szczególnie obciążony społecznymi oczekiwaniami. Uczestnicy doświadczą zarówno fuzji z regułami postępowania, jak i kreatywnego braku nadziei i akceptacji.

Prowadzące:

Barbara Kossakowska – zastępca przewodniczącego ACBS Polska. Psycholog, terapeuta terapii akceptacji i zaangażowania. Od 11 lat pracuje w nurcie trzeciej fali terapii poznawczo-behawioralnych. W swoim podejściu kładzie nacisk na uważność (*mindfulness*) oraz samowspółczucie (*self-compassion*). Pracuje z dorosłymi i młodzieżą, szkoli rodziców. Prowadzi zajęcia grupowe, warsztaty i webinary. Wykłada na uczelniach. Publikuje popularyzatorskie artykuły z dziedziny psychologii. Specjalizuje się w terapii online. Udziela superwizji innym terapeutom ACT. Uczestniczy w międzynarodowych konferencjach, nieustannie się szkoli. Wieloletni aktywny członek Association for Contextual Behavioral Science. Twórczyni polskiej wersji projektu Rikke Kjelgaard „Nasz wspólny los” (*Our Common Fate*), który jest udostępniony na YouTube jako narzędzie dla terapeutów.



Aleksandra Żabicka – analityczka zachowania, terapeutka ACT, autorka, psychoedukatorka, tłumaczka. Terapii akceptacji i zaangażowania uczyła się min. u R. Harrisa, K. Willsona, K. Stroshala, P. Robinson, J. Forsytha, L. Hayes, J. Ciarrochiego, L. Coyne. Specjalizuje się w pracy z rodzicami doświadczającymi trudności wychowawczych. Jako trenerka ACT współpracuje z Fundacją Psycho-Edukacja i ośrodkiem szkoleniowym Trzecia Fala. Należy do kadry studiów podyplomowych Terapia Akceptacji i Zaangażowania w Akademii Humanitas. Prowadziła zajęcia z ACT dla studentów stosowanej analizy zachowania w Sopocie. Członkini ACBS i ACBS Polska. Autorka poradnika dla rodziców w duchu ACT „Rodzic pod presją” oraz publikacji z dziedziny językoznawstwa „Pojęcie jaźni. Konceptualizacja i wyrażanie a język”.





Pomocy, mój klient zażywa psychodeliki! Jak pomagać osobom korzystającym z psychodelików zgodnie z ACT

Czas trwania: 09:00–16:00, sala 307, maksymalna liczba uczestników: 80, język: polski

Opis warsztatów:

Psychoterapia wspomagana psychodelikami to gałąź pracy na styku psychoterapii i psychiatrii. Zajmuje się przygotowaniem do zażycia tych substancji, odpowiednim przebiegiem tzw. „podróży psychodelicznej” oraz integracją wniosków i przeżyć nabytych w jej trakcie celem poprawy jakości życia oraz poradzenia sobie z problemami psychicznymi.

Jakkolwiek stosowanie psychodelików jest tematem dzielącym wielu specjalistów zdrowia psychicznego, osoby planujące ich zażycie coraz częściej poszukują pomocy i wsparcia u profesjonalistów, szukając integracji i stabilizacji po doświadczeniu lub chcąc zredukować jego skutki uboczne.

W obliczu narastającej popularności psychodelików, coraz większej liczby badań na ich temat oraz stopniowego zmieniania się ich statusu prawnego, z perspektywy psychoterapeutów i pokrewnych specjalistów istotna jest możliwość podjęcia tematów związanych z psychodelikami w sposób wyważony, odpowiedzialny, zgodny z prawem i stanem wiedzy.

Zaprezentujemy uczestnikom rozumienie doświadczenia psychodelicznego przez pryzmat ACT, który stanowi jeden z bardziej popularnych nurtów związanych z integracją doświadczeń psychodelicznych. Uczestnicy nauczą się rozumieć nieraz zaskakujące, trudne, a zarazem bardzo osobiste zmiany perspektyw klientów. Zależy nam na tym, żeby otworzyli się na szukanie sensu w barwnych przeżyciach i zrozumieli je z perspektywy modelu elastyczności psychologicznej.

Cel:

- zdobycie wiedzy, czym są i czym nie są psychodeliki;
- rozwój wiedzy i umiejętności w obszarze redukcji szkód;
- nauczenie uczestników, czym jest integracja doświadczeń psychodelicznych;
- zrozumienie doświadczenia psychodelicznego z perspektywy modelu elastyczności psychologicznej;
- zapoznanie uczestników z ramami prawnymi i etycznymi związanymi ze stosowaniem psychodelików.

Program:

- rola psychodelików w procesie terapeutycznym oraz wiedza naukowa na ich temat;
- kontekst zażywania psychodelików: prawo, redukcja szkód, integracja;
- doświadczenie psychodeliczne z perspektywy modelu elastyczności psychologicznej;
- praca w grupach pomagająca podjąć temat zażycia psychodelików.

Metody prowadzenia:

- wykład,
- demonstracja,
- dyskusja,
- praca w małych grupach,
- studium przypadku.

ACT 2024 Katowice

warsztaty przedkonferencyjne



Prowadzący:

Bartosz Kleszcz – psycholog psychoterapeuta, superwizor, naukowiec. W ACT od początku istnienia tego nurtu w Polsce. Współprowadzi szkołę psychoterapii Behavioralnie.pl oraz portal Uczę się ACT. Konsultant Polskiego Towarzystwa Psychodelicznego.



Tomasz Wieczorek – absolwent Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu, gdzie ukończył specjalizację z psychiatrii. Tam również się doktoryzuje. Szkoli się na psychoterapeutę w całościowym kursie na Uniwersytecie Jagiellońskim oraz w zakresie terapii wspomaganymi psychodelikami i integracji doświadczeń psychodelicznych w MIND Foundation w Berlinie. Zaangażowany w badania w obszarze medycyny snu oraz wykorzystywania metod neurostymulacyjnych w leczeniu zaburzeń psychicznych. Prowadzi zajęcia dydaktyczne na UM we Wrocławiu oraz na Uniwersytecie SWPS we Wrocławiu. Konsultant Polskiego Towarzystwa Psychodelicznego. Prowadzi psychoedukację w tym zakresie w różnych formatach. Hobbystycznie zajmuje się radiowym dziennikarstwem muzycznym.



Tomasz Kwieciński – w 2015 r. ukończył Grof Transpersonal Training, który ukształtował go znacząco w towarzystwie podczas terapeutycznej pracy z poszerzonymi stanami świadomości, w tym z wykorzystaniem substancji psychodelicznych. Superwizuje się regularnie w tym zakresie, od kilku lat wspomagając trening osób, które również chcą pracować w modelu psychologii transpersonalnej. Słuchacz czteroletniej szkoły psychoterapii behawioralnej trzeciej fali. Pracuje w Ketamine Clinic, gdzie przygotowuje klientów, wspiera ich w czasie sesji i integruje doświadczenia terapeutyczne z użyciem ketaminy. Ukończył roczną szkołę terapii transgeneracyjnej im. Anny Schutzenberger oraz kurs „Ketamine and Trauma Treatment”.





Od niekompetencji do kompetencji – jak zostać osobą pracującą terapeutycznie

Czas trwania: 09:00–16:00, sala 204, maksymalna liczba uczestników: 30, język: polski

Opis warsztatów:

Od trzech lat w FPE prowadzimy pierwszy w Polsce całodzienny kurs wykorzystania kontekstualnych nauk o zachowaniu w edukacji. Na podstawie zdobytych doświadczeń opracowaliśmy sześciogodzinne warsztaty mające ułatwić osobom chcącym zająć się pomocą psychologiczną rozpoznać swoje wartości i mocne strony oraz pozwolić na lepsze zrozumienie siebie oraz istoty pomocy psychologicznej. Zaprezentujemy umiejętności pomocowe ACT: klaryfikację wartości, defuzję od powinności, dystansowanie się od opowieści o sobie (ja jako kontekst). Warsztaty przeznaczone są dla osób początkujących (pomogą zdecydować się na zaangażowane działanie w kierunku dalszej drogi zawodowej) oraz bardziej doświadczonych (pozwolą lepiej zrozumieć techniki ACT w określonym kontekście).

Podczas warsztatu będziemy sprawdzać czym są wartości i jak je rozumiemy. Nauczmy się rozróżniać wartości od powinności. Poszukamy odpowiedzi na pytania: Jak kształtowały się nasze wartości? Jak bolesne doświadczenia wskazują nam nasze wartości i mogą dawać siłę? Do czego chcę dążyć jako osoba świadcząca pomoc psychologiczną? Jakie działania przybliżą mnie do wartości a jakie mogą wiązać się z unikaniem poczucia niekompetencji? Jak zadbać o autentyczny kontakt pomocowy?

Prowadzący:

Konrad Ambroziak – filozof, certyfikowany terapeuta poznawczo-behawioralny (PTTPiB), superwizor terapii poznawczo-behawioralnej (CTPB – kurs certyfikujący zorganizowany we współpracy z Oxford Cognitive Therapy Centre), trener i superwizor dialogu motywującego (PTDM). Stale rozwija swoje kompetencje w zakresie kontekstualnych nauk o zachowaniu (uczestniczy w kongresach, warsztatach i wykładach). Prezes Fundacji Psycho-Edukacja, której celem jest szerzenie wiedzy psychologicznej w polskich szkołach, głównie w oparciu o CBS (w ramach Fundacji powstało studium „Edukacja psychologiczna w szkole w oparciu o kontekstualne nauki o zachowaniu”, które obecnie ma drugą edycję). Terapeutycznie pracuje z młodzieżą, młodymi dorosłymi i dziećmi.



Paulina Forystek – psycholożka, dyplomowana seksuolożka, absolwentka Uniwersytetu SWPS w Warszawie. Trenerka umiejętności psychologicznych oraz kompetencji wychowawczych. Pracuje z dziećmi, adolescentami, młodymi dorosłymi oraz z rodzicami. W Fundacji Psycho-Edukacja prowadzi konsultacje i terapię indywidualną oraz warsztaty. Współpracuje również z przedszkolem integracyjnym, gdzie wspiera głównie nauczycieli prowadząc konsultacje, interwizje i szkolenia. Dyżurowała w ogólnopolskim telefonie zaufania dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym oraz odbyła staż na oddziale w IPIŃ w Warszawie. Absolwentka studium terapii akceptacji i zaangażowania ACT w pracy z dziećmi i młodzieżą. Rozpoczęła szkolenie w czteroletniej szkole psychoterapii psychoanalitycznej.



ACT 2024 Katowice

warsztaty przedkonferencyjne



Hanna Miecznikowska – certyfikowana psychoterapeutka i trenerka elastyczności psychologicznej. Absolwentka całociowego czteroletniego szkolenia w nurcie integratywnym oraz dodatkowych szkoleń specjalistycznych takich, jak „Psychoterapia par i małżeństw” (Małopolskie Centrum Psychoterapii), pogłębiony kurs „Rozmowy terapeutyczne budujące akceptację i zaangażowanie” i studium „Kontekstualne nauki o zachowaniu w edukacji”. Odbyła 400 godzin stażu klinicznego w Szpitalu Nowowiejskim. Pracuje w podejściu integratywnym z ACT jako modalnościami wiodącymi oraz z uwagą na inne nurty (terapia systemowa, EFT, praca z ciałem). Swoją pracę poddaje stałej superwizji. W FPE prowadzi psychoterapię indywidualną osób dorosłych, psychoterapię par i małżeństw oraz warsztaty rozwojowe i treningi dla rodziców i nauczycieli.





Zastosowanie technik terapii akceptacji i zaangażowania (ACT) i dramy brytyjskiej w warsztatach antyprzemocowych dla chłopaków

Czas trwania: 09:00–16:00, sala 109, maksymalna liczba uczestników: 30, język: polski

Opis warsztatów:

Warsztaty eksplorują i pozwalają doświadczyć synergicznego zastosowania kontekstualnych nauk o zachowaniu, dramy brytyjskiej oraz terapii akceptacji i zaangażowania w działaniach antyprzemocowych, realizowanych z młodymi mężczyznami. Połączenie tych trzech podejść terapeutycznych tworzy i poszerza kontekst, umożliwiając zarówno zrozumienie, jak i skuteczne reagowanie na wyzwania związane z rozwojem młodzieży. Warsztat pokazuje praktyczne narzędzia dla osób pracujących lub chcących rozpocząć pracę z osobami identyfikującymi się jako mężczyźni.

Warsztaty powstały na bazie doświadczeń płynących z kilkuset godzin warsztatów antyprzemocowych Sztama realizowanych przez Fundację Owoc Spotkania.

Osoby uczestniczące poznają (poprzez doświadczanie) techniki terapii akceptacji i zaangażowania, dramy brytyjskiej, pracy z ciałem oraz metaforą. Zdobyte umiejętności mogą stanowić solidną podstawę dla tworzenia bardziej satysfakcjonujących relacji – z samym sobą i z innymi.

Cel:

Celem warsztatów jest zaprezentowanie teorii w praktyce oraz doświadczenie elastycznych interwencji, które w działaniach antyprzemocowych dla chłopaków pozwalają pracować z ich nastoletnią energią, ukierunkować ich zaangażowanie w taki sposób, by służyło rozwojowi ich świadomości i dialogowi oraz wzmacniało inteligencję emocjonalną. Pokażę, jak dostosować poszczególne techniki terapii ACT oraz dramy brytyjskiej do oddziaływań indywidualnych oraz grupowych w pracy z młodzieżą.

Program:

- rozgrzewki dramowe,
- wykorzystanie technik dramowych oraz technik terapii akceptacji i zaangażowania podczas warsztatów antyprzemocowych,
- omówienie wykorzystanych technik z metapoziomu,
- czas na refleksję i podsumowanie.

Metody prowadzenia:

- drama brytyjska,
- techniki parateatralne,
- techniki mindfulness,
- praca z myślami,
- techniki projekcyjne i narracyjne.



Prowadzący:

Michał Maciejak – terapeuta pracujący metodami terapii akceptacji i zaangażowania (ACT), certyfikowany arteterapeuta (57/2021), dramaterapeuta (3/2003), trener i superwizor metody dramy, pedagog, wykładowca akademicki i edukator seksualny. Ukończył studia licencjackie na Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi (kierunek: Pedagogika w zakresie prewencji patologii i zagrożeń społecznych), studia magisterskie na Uniwersytecie Łódzkim (kierunek: Pedagogika w zakresie profilaktyki i animacji społeczno-kulturalnej), całociowe czteroletnie szkolenie z dramaterapii (1190 godzin) w Polskiej Szkole Dramaterapii oraz półtoraroczne Studium edukacji psychologicznej w szkole w oparciu o kontekstualne nauki o zachowaniu (CBS). Aktualnie student czteroletniej szkoły psychoterapii w nurcie trzeciej fali terapii behawioralnych. Uczestnik wielu szkoleń i warsztatów z zakresu dramy i dramaterapii m.in. Teatru ze Społecznością, Rainbow of Desire, Bibliodramy, Storytellingu oraz trzeciej fali terapii behawioralnych z zakresu terapii akceptacji i zaangażowania (ACT), modelu DNA-V oraz kontekstualnych nauk o zachowaniu (CBS).



Współpracował z UNHCR, Ośrodkiem Rozwoju Edukacji, NGO (Fundacją Owoc Spotkania, Fundacją Psycho-Edukacja, Drama Way, Fundacją Instytut Psychologii Mitu, liderami i liderkami NGOów przeciwdziałających przemocy ze względu na płeć z całej Europy, a także firmami, wydawnictwami, szkołami, uczelniami, samorządami, kuratorami, komisjami rozwiązywania problemów alkoholowych, zespołami interdyscyplinarnymi na terenie całej Polski. Współtworzył projekt Teatru Forum „Scena dla Twardziela” (dotyczący kulturowych wzorców męskości) oraz „Cztery ściany” (dotyczący wpływu komunizmu na życie jednostki w czasach PRL). Przeprowadził ponad 10000 godzin szkoleń, warsztatów i treningów oraz ponad 550 szkoleń online. Od trzech lat prowadzi terapię indywidualną i grupową, poradnictwo dla nauczycieli, rodziców i opiekunów prawnych, warsztaty i treningi podnoszące umiejętności wychowawcze i społeczne oraz kompetencje kluczowe.



Functional Analytic Psychotherapy (FAP): A Process-Based Approach Using Intense and Curative Therapeutic Relationships to Create Emotional and Interpersonal Change

Duration: 09:00–19:30, room 305, maximum number of participants: 80, language: English

Workshop description:

FAP is a process-based behavioral approach grounded in moment-to-moment functional analysis of the client-therapist relationship. FAP builds a functional analytic formulation that incorporates the rules of prediction and influence, which can supercharge any other protocol-based treatments. This approach is both technically precise and full-hearted as it uses the therapeutic relationship as the natural reinforcement for client change. FAP focuses on the subtle ways clients' daily life problems occur in the context of therapy and by augmenting the therapist repertoires identified as awareness, courage, and love (behaviourally defined) in responding contingently to emotional and interpersonal target behaviors, clients are helped to resolve presenting symptoms and to delve into their purpose and passion for living.

Clinical problems FAP can help with:

Clinicians often face many interpersonal challenges in therapy. We have sessions where we ask:

- How do I connect with a client who seems distant or hard to like?
- How do I motivate a client grappling with anxiety to take meaningful risks?
- How do I course correct when treatment bogs down?
- How do I give powerful feedback to a client I fear cannot hear it?
- How can I be challenging without being rude?
- How do I collaborate with a client who speaks on and on as if I were not there?
- How do I set limits with clients who push past them repeatedly?
- How do I overcome my own invisible defenses as I face these challenges?

Training objectives:

- Apply the rules of FAP in a variety of experiential exercises in order to increase intensity, connection, and impact in your clinical work.
- Identify your own therapist avoidance repertoires and gain a more functionally precise understanding of the contexts in which commonly used interventions may be inadvertently counter-therapeutic.
- Learn to augment the therapeutic relationship – and you, the therapist – as a natural reinforcer to shape behavioral change.

Workshop leader:

Kuei Tien is the founder and CEO of the Power to Live Foundation, a mental health charity in the UK with a mission to train and deliver behavioral treatments to lower income groups. Starting the first FAP Intensive workshop in Europe is her latest achievement, which also honors the value of lifelong learning. Tien has been a community member of the ACBS for 15 years. She has become a specialist in ACT and a certified FAP trainer. She is a member of the FAP ethics committee and contributes to the training of fellow clinicians by providing them with supervision and workshops.





Self-compassion: Practical Tools for Therapists

Duration: 09:00–19:30, room 306, maximum number of participants: 20, language: English

Workshops description:

Self-compassion is a powerful vehicle of change that fits very well with Acceptance and Commitment Therapy. Creating a context for self-compassion can help clients learn to depathologize their emotions and decrease their use of experiential avoidance strategies.

This workshop will focus on training participants on how to apply therapeutical exercises designed to develop self-compassion and foster behavioral change. Presented practices are sequentially linked, and each builds on the previous one. The structure of this workshop will resemble that sequence. Participants will have a chance to experience each exercise by themselves. There will be an opportunity to engage in various discussions throughout the workshop. Discussions will cover personal experiences and the potential use of presented material in different working contexts.

Learning how to apply these practices will help participants make self-compassion more meaningful to their clients. It will enable participants to learn new ways of developing self-compassionate language and linking that to concrete behaviors.

This workshop is suitable for both beginners and advanced practitioners.

Educational objectives:

- Explore self-compassion exercises experientially.
- Discuss the potential benefits of using self-compassion exercises.
- Discuss the context when applying self-compassion exercises might be useful.

Methods:

- Experiential exercises
- Discussion

Workshop leader:

Piotr Suchanek is a psychologist, coach, mindfulness teacher and a Board Member of ACBS Poland. His main therapeutical interests include ACT, FAP, MBI, MI, CFT, Chairwork. He runs a private practice (Act Odwagi) where he works with adults. As a way of expanding therapeutical practice he plans to run mindfulness courses and retreats.

