

مؤسسه آموزش عالی آزاد هفتاد

با مجوز رسمی از وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری

هفتاد

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT)

HAFAD
ORG



پشتیبانی تلفنی، حضوری، پیام رسان ها و سیستم تیکتینگ



گواهی معتبر از وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری



ویژه دانشجویان و دانش آموختگان رشته روان شناسی و رشته های مرتبط



معرفی دوره

رویکرد ACT یا درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، یکی از روش های نوین درمان رفتاری است. هدف اساسی ACT ایجاد تغییر در گفتگوی درونی و رفتار بیرونی فرد است. ACT به مراجعان می آموزد احساسات خود را مشاهده کنند و آنها را بپذیرند، چرا که مقابله و یا اجتناب از احساسات باعث تشدید علائم می شود. ACT بر تغییر جهت از محتوای یک تجربه به سمت زمینه ی آن تمرکز دارد و بین پذیرش عوامل غیر قابل تغییر (مثل گذشته) و عوامل قابل تغییر (مانند ترک یک رابطه آزاردهنده)، تمایز قائل می شود و به درمانگر کمک می کند با اجرای تکنیک های مخصوص، مراجع را در کوتاه مدت و میان مدت به هدف مطلوبش برساند. ACT بر مبنای این فرض است که اصلی ترین مشکل

اکثر مراجعان، اجتناب تجربه‌ای است، یعنی اجتناب فرد از افکار، احساسات، حواس و سایر رویدادهای خصوصی. اجتناب می‌تواند در دنیای واقعی کاربردهای خاصی داشته باشد، مثل اجتناب از لمس یک اجاق داغ. اما در زمینه افکار و احساسات، اجتناب می‌تواند باعث تشدید مشکلات و تقویت اعمال اجتنابی شود. این روش درمان یک مداخله کوتاه‌مدت و ساختاریافته و یکی از الگوهای درمانی بسط یافته‌ی اخیر است که فرایندهای درمانی کلیدی آن با درمان شناختی رفتاری سنتی تفاوت دارد. اصول زیربنایی ACT شامل پذیرش یا تمایل به تجربه درد و یا دیگر رویدادهای آشفته‌کننده بدون تلاش جهت مهار آن‌هاست. در کارگاه درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد شما با مبانی فلسفی و مفروضه‌های این رویکرد جدید به درمان آشنا می‌شوید. ACT نگاهی متفاوت به مشکلات روان‌شناختی دارد به همین خاطر مدل آسیب‌شناسی این درمان از سرفصل‌های مورد بررسی کارگاه ACT است. همچنین جهت تسلط شما بر نحوه مصاحبه و ارزیابی این رویکرد درمانی، نحوه سنجش در ACT آموزش داده خواهد شد. در آخر شما با تکنیک‌ها و فنون درمانی این رویکرد جدید به درمان آشنا خواهید شد.

— سرفصل‌ها —

- مبنای فلسفی و مفروضه‌ها
- مدل آسیب‌شناسی روانی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
- سنجش (مصاحبه و ارزیابی) در درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
- مفهوم پردازش و فرمول بندی
- فنون و مداخلات

مخاطبان دوره چه کسانی هستند؟

روان‌شناسان، مشاوران، درمانگران، روان‌پزشکان، پژوهشگران و دانشجویان رشته‌های مشاوره، روان‌شناسی و علوم تربیتی می‌توانند در دوره‌های تخصصی مؤسسه آموزش عالی آزاد هفتاد شرکت کنند.

چرا باید در این دوره شرکت کنم؟

هدف درمان ACT، ایجاد انعطاف‌پذیری شناختی از طریق شش فرآیند: گسلش، پذیرش، تماس با لحظه حاضر، مشاهده خود، ارزش‌ها و عمل متعهدانه است. در ACT فرد با کنترل موثر دردها، رنج‌ها و تنش‌هایی که زندگی به طور اجتناب‌ناپذیری برای او ایجاد می‌کند، یک زندگی پربار و معنادار برای خود به وجود می‌آورد. درمان مبتنی بر تعهد و پذیرش از جمله روش‌های نوین و تکمیلی درمان رفتاری است که به تمام درمانگران، مخصوصاً درمانگرانی که در حوزه رویکرد شناختی رفتاری فعالیت دارند کمک می‌کند که با اجرای تکنیک‌های مهم، در مدت کوتاهی مراجع را به اهداف مطلوبش برسانند.

دکتر حمید پورشریفی



- دکتری روان شناسی سلامت
- روان شناس سلامت و دانشیار دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

انجام تمرین‌ها و پروژه‌های درسی

تمرین‌ها و پروژه‌های درسی طی دوره و به صورت منظم توسط استادان ارائه می‌شود و دانش‌پذیران موظف‌اند در زمان مقرر آن‌ها را انجام دهند. برخی از این تمرین‌ها انفرادی و برخی به صورت گروهی تعریف می‌شوند و اغلب آن‌ها به صورت عملی و کاربردی تدوین می‌گردند، انجام صحیح و به موقع تمرین‌ها در ارزیابی پایانی استاد از دانش‌پذیر نقش عمده‌ای را داراست.

ارزیابی پایانی و دریافت گواهینامه پایان دوره

در انتها گواهینامه پایان دوره از موسسه آموزش عالی آزاد هفتاد مورد تایید وزارت علوم، تحقیقات و فن‌آوری اهدا خواهد شد. این گواهی از طریق **سامانه وزارت علوم** قابل استعلام است.



پشتیبانی توسط حامیان

طرح پشتیبانی توسط حامی جهت دریافت بازخورد از نحوه اجرای دوره و رفع اشکالات آموزشی دانش پذیر است. حامی بصورت مستمر با شما در ارتباط بوده و هرگونه اشکال احتمالی پیش آمده در روند آموزش را پیگیری و آن را از طریق ارسال فایل های متنی، صوتی و یا ویدئوی آموزشی برای شما و یا برقراری ارتباط با استاد مربوطه حل می نماید.

نحوه برگزاری

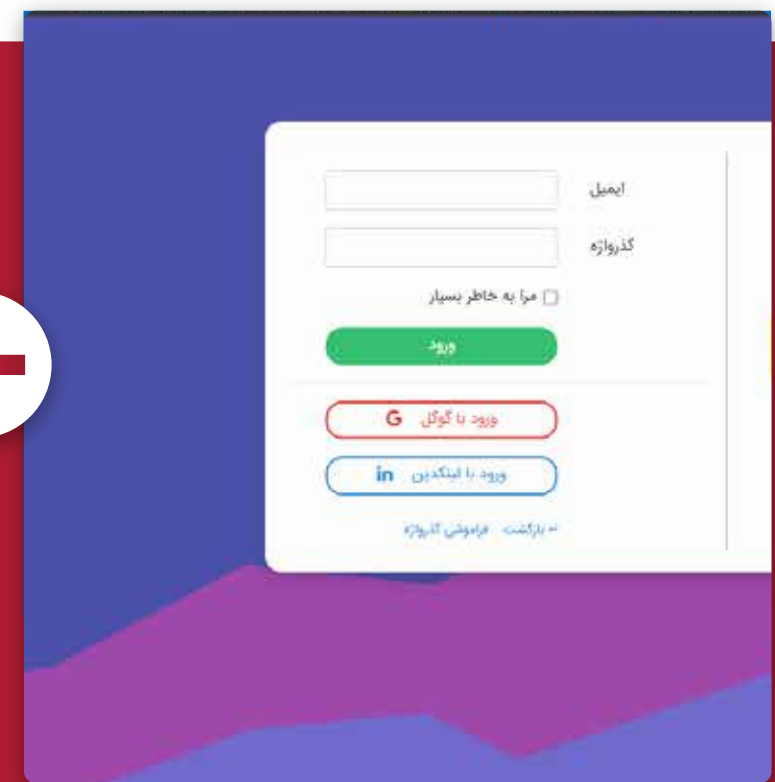
آنلاین



حضوری



نیمه حضوری



- برگزاری کلاس های آنلاین به صورت مداوم
- رفع اشکال و ارتباط مستقیم با استاد
- امکان ارتباط صوتی و تصویری در کلاس

- برگزاری کلاس های حضوری تخصصی
- ارتباط حضوری با استادان و دانش پذیران

- دسترسی به محتوای آموزشی در هر ساعتی از شبانه روز
- ارسال تمرین ها و پروژه ها از طریق پلتفرم آموزشی کاربرپسند



درباره هفتاد

موسسه آموزش عالی آزاد هفتاد به‌عنوان یکی از اولین موسسات آموزش عالی در ایران در سال ۱۳۸۱ با مجوز رسمی از وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، توسط چهار تن از اساتید و مدیران ارشد دانشگاهی کشور فعالیت تخصصی خود در حوزه آموزش عالی را آغاز نمود. در این دو دهه، موسسه هفتاد موفق شده است در زمینه‌های تخصصی متعددی همچون مدیریت، روان‌شناسی، توسعه مهارت‌های فردی، فناوری اطلاعات، هنر و رسانه با کسب مجوز از وزارت علوم با برگزاری دوره‌های جامع و تخصصی، نسبت به پرورش نیروی انسانی متخصص و حرفه‌ای برای سازمان‌ها و موسسه‌های مختلف کشور اقدام نماید.

■ خدمات آموزشی موسسه آموزش عالی آزاد هفتاد به شرح زیر است:

- برگزاری دوره‌های تخصصی مدیریت
- برگزاری دوره‌های تربیت روان‌شناس و درمانگر
- برگزاری دوره‌های کوچینگ
- برگزاری دوره‌های توسعه مهارت‌های فردی
- برگزاری دوره‌های تخصصی فناوری اطلاعات و کامپیوتر
- برگزاری دوره‌های هنر و رسانه



هفتاد
HAFTAD

مشتاق دیدارتان هستیم

☎ ۰۲۱ ۲۲ ۳۵ ۴۰۰۰ 🌐 Haftad.org

📱 ۰۹۳۹۳۰۹۰۲۶۰ ۰۹۳۹۳۰۹۰۲۷۰

کتابخانه

ما اینجا هستیم

آسمان دوم غربی

فرزاد

آسمان

سعادت آباد

میدان کتاب

سرو غربی



مرکز خرید اوپال

شهید منوچهر تهرانی

سعادت آباد، نبش آسمان دوم غربی، پلاک ۱۰۷