



دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی
دانشگاه تهران



درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT)



دوره‌های آموزشی مرکز آموزش‌های آزاد

پشتیبانی تلفنی، حضوری، پیام‌رسان‌ها و سیستم تیکتینگ



گواهی معتبر از دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی



ویژه دانشجویان و دانش‌آموختگان رشته روان‌شناسی و رشته‌های مرتبط



معرفی دوره

رویکرد ACT یا درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، یکی از روش‌های نوین درمان رفتاری است. هدف اساسی ACT ایجاد تغییر در گفتگوی درونی و رفتار بیرونی فرد است. ACT به مراجعان می‌آموزد احساسات خود را مشاهده کنند و آنها را بپذیرند، چرا که مقابله و اجتناب از احساسات باعث تشدید علائم می‌شود. ACT بر تغییر جهت از محتوای یک تجربه به سمت زمینه‌ی آن تمرکز دارد و بین پذیرش عوامل غیرقابل تغییر (مثل گذشته) و عوامل قابل تغییر (مانند ترک یک رابطه آزاردهنده)، تمایز قائل می‌شود و به درمانگر کمک می‌کند با اجرای تکنیک‌های مخصوص، مراجع را در کوتاه‌مدت و میان‌مدت به هدف مطلوبش برساند. ACT بر مبنای این فرض است که اصلی‌ترین 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؟

روان شناسان، مشاوران، درمانگران، روان پزشکان، پژوهشگران و دانشجویان رشته‌های مشاوره، روان شناسی و علوم تربیتی می‌توانند در دوره‌های تخصصی دانشکده روان شناسی دانشگاه تهران 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 دانش پذیران 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 دانش پذیر نقش عمده‌ای را داراست.

ارزیابی پایانی و دریافت گواهینامه پایان دوره

در انتها گواهینامه پایان دوره از مراکز آموزش‌های کاربردی دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران به شما اعطا خواهد شد. این گواهینامه به **تایید دانشگاه** رسیده و 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

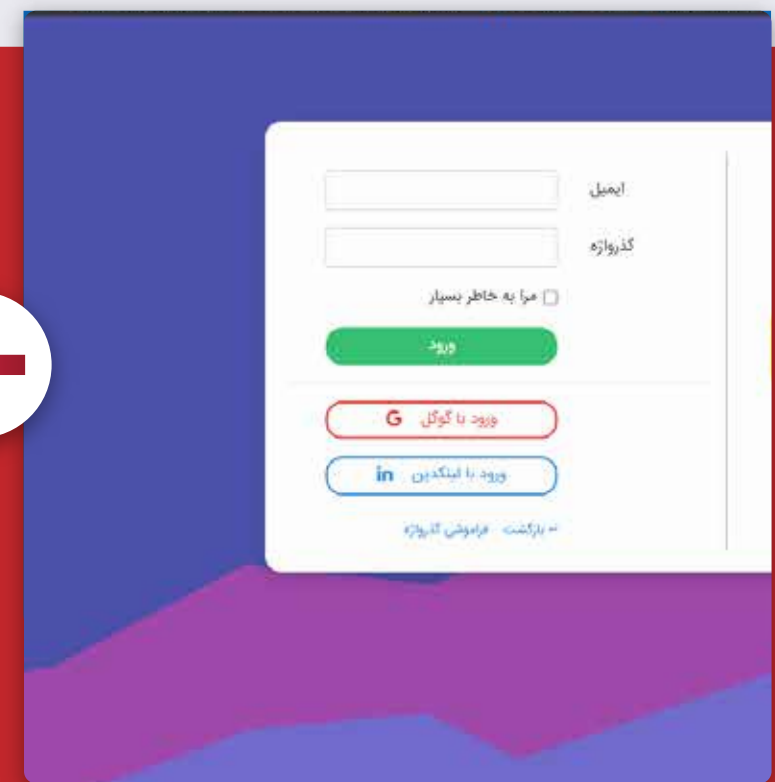
آنلاین



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



دوره‌های آموزشی مرکز آموزش‌های آزاد

دانشکده روان‌شناسی



دانشکده روان‌شناسی در ایران از سال ۱۳۴۸ رسماً فعالیت رسمی خود را آغاز کرده است و تا امروز نیز به‌عنوان قوی‌ترین قطب علمی و تخصصی تربیت متخصصین روان‌شناس و درمانگر در کشور فعالیت می‌نماید. با توجه به اینکه یکی از مهمترین وظایف دانشگاه‌ها توانمندسازی اقشار مختلف جامعه و رفع مشکلات و درخواست‌های سازمان‌ها و نیاز بازارکار است و از آنجائی‌که در سیستم رسمی آموزشی کشور محدودیت وجود دارد، ایجاد و توسعه جریان‌های متنوع آموزش‌های عمومی و تخصصی در دانشگاه‌ها امری ضروری است. مرکز آموزش‌های آزاد دانشکده روان‌شناسی دانشگاه تهران با هدف ارتقاء دانش کاربردی روان‌شناسان و درمان‌گران کشور و توسعه کیفی مهارت‌های آن‌ها راه‌اندازی شده است. این مرکز در سال‌های اخیر با توجه به نیازهای روز افزون جامعه به دانش و مهارت‌های حرفه‌ای و کاربردی، به برگزاری دوره‌های کوتاه مدت با هدف ارتقاء سطح دانش و تخصص اقدام کرده است.





www.TVF.ir

☎ ۰۲۱ ۲۲ ۳۸۵۹۵۱

☎ ۰۹۳۹۳۰۹۰۲۶۰ ۰۹۳۹۳۰۹۰۲۷۰



بزرگراه شهید دکتر چمران، خیابان جلال آل احمد
روبروی کوی نصر، خیابان دکتر کاردان