

Breve viaggio nei terreni nella flessibilità psicologica: un ws esperienziale attraverso i processi dell'ACT

A cura del Consiglio Direttivo di ACT- Italia e condotto da Giuseppe Deledda, Francesco Dell'Orco, Anna Prevedini e Giovanni Zucchi

Questo workshop è rivolto a esseri umani che, più o meno esperti in Accettante and Commitment Therapy, saranno guidati dai conduttori attraverso esercizi che permetteranno loro di fare esperienza diretta dei sei processi dell'ACT. Seppur di breve durata, l'allenamento pratico e il radicamento nell'esperienza personale diretta permetterà ai partecipanti esperti di arricchire i propri strumenti per fare leva sui processi chiave della flessibilità psicologica e a chi ancora non conosce l'ACT di usare le emozioni personali per imprimere nella memoria alcuni primi strumenti di lavoro personale e con i pazienti.