**PROGRAM**:

1. **delavnica:**

* **Predavanje**: **Anksiozne motnje** - skupni imenovalec. Splošni model anksioznih motenj. Temeljne postavke **ACT**.
* odmor
* **Teorija z vajami**: Behaviorizem je še vedno živ. RF teorija (*Relational Frame Theory*)
* odmor
* **Vaje**: Zakaj je *Mindfulness* popularen? Prednosti in pomanjkljivosti prakticiranja čuječnosti.
* odmor
* **Demonstracija** dela s pacienti

1. **delavnica:**

* **Predavanje**: **Panična motnja** – osnovne smernice za obravnavo. Strah pred izgubo nadzora in izogibanje. Principi kognitivne defuzije.
* odmor
* **Teorija z vajami**: Uporaba metafor
* **Vaje**: Drugi načini kognitivne defuzije (opazovanje misli, prepevanje misli, risanje misli, smešni glasovi …). Možne pasti pri uporabi tehnik kognitivne defuzije.
* odmor
* **Demonstracija** dela s pacienti

1. **delavnica:**

* **Predavanje**: **Generalizirana anksioznost** - osnovne smernice za obravnavo. Ruminacije in iskanje zagotovil.
* odmor
* **Teorija z vajami**: Osnove teorij emocij.
* odmor
* **Vaje:** Patologizacija neprijetnih čustev v kulturi izobilja.
* odmor
* **Demonstracija** dela s pacienti

**4. delavnica:**

* **Predavanje**: **Obsesivno kompulzivna motnja** - osnovne smernice za obravnavo. Nadzorovanje misli. Kompulzije in rituali.
* odmor
* **Teorija z vajami**: Magija in kako z njo ravnati … Principi opuščanja kompulzij in ritualov.
* odmor
* **Vaje**: Načini sprejemanja neprijetnih čustev.
* odmor
* **Demonstracija** dela s pacienti

**5. delavnica:**

* **Predavanje**: **Socialna fobija** - osnovne smernice za obravnavo. Samo-opazovanje. Trema in sram.
* odmor
* **Teorija z vajami**: Problematičnost psihoterapevtskih konceptov samozavesti in samozaupanja.
* odmor
* **Vaje**: Razvijanje opazujočega in sočutnega dela sebe.
* odmor
* **Demonstracija** dela s pacienti

**6. delavnica:**

* **Predavanje**: **Posttravmatski stresni sindrom** - osnovne smernice za obravnavo. Izogibanje podoživljanju travmatskih čustev. Načini izpostavljanja neprijetnim čustvom.
* odmor
* **Teorija z vajami**: Osebnostne vrednote kot življenjski kompas.
* odmor
* **Vaje**: Uresničevanja življenjskih vrednot.
* odmor
* **Demonstracija** dela s pacienti

**7. delavnica:**

* **Predavanje**: **Psihološka ranljivost** za razvoj anksioznih motenj in/ali depresije.
* odmor
* **Teorija z vajami**: Spreminjanje prekomerno izraženih osebnostnih lastnosti.
* odmor
* **Vaje**: Temeljni principi de-identifikacije z omejujočimi deli sebe (Internal family systems model, Voice dialogue)
* odmor
* **Demonstracija** dela s pacienti

**8. delavnica:**

* **Predavanje**: **Kaj pravi znanost?** Študije učinkovitosti ACT.
* odmor
* **Teorija z vajami**: Manj govorjenja, več akcije.
* odmor
* **Vaje**: Konceptualizacija primerov in načrt obravnave.
* odmor
* **Demonstracija** dela s pacienti