



Uniwersytet
SWPS

Warsztaty konferencyjne

ACT 2024 Katowice

16-17 marca 2024 r.





Uprzejmie informujemy, że liczba miejsc w salach jest ograniczona. Zgodnie z tradycją światowych konferencji ACBS nie prowadzimy zapisów na poszczególne warsztaty konferencyjne. Uczestnicy mogą rejestrować się na jeden lub oba dni konferencji i już na miejscu wybierać konkretne warsztaty, w zależności od dostępności miejsc.

Warsztaty do wyboru:

16 marca 2024 r., sobota

Warsztaty 1,5-godzinne, godz. 9:30–11:00

- [FAPpy Hour](#)
Barbara Kossowska, Piotr Suchanek

Warsztaty 3-godzinne, godz. 9:30–12:45

- [ACT dla par – podstawowe interwencje relacyjne](#)
Lidia Baran

Warsztaty 1,5-godzinne, godz. 11:15–12:45

- [Switch – Using an Improv Theater Game as Experiential Deictic Framing During Sessions](#)
Marcin Domurat, Ralf Steinkopff

Warsztaty 3-godzinne, godz. 13:00–17:00

- [Having Very Difficult Conversations: How Psychological Flexibility Can Help](#)
Ray Owen
- [Wewnętrzna komunikacja AUN: elastyczność psychologiczna pomocna w eksploracji pobudzenia](#)
Joanna Gawrońska

17 marca 2024 r., niedziela

Warsztaty 3-godzinne, godz. 9:30–12:45

- [Introduction to Psychedelic Integration](#)
Ioana Ivan, Eugen Secară
- [Jak wspierać osoby transpłciowe i niebinarne?](#)
Jan Topczewski

Warsztaty 1,5-godzinne, godz. 13:00–14:30

- [Zajadanie emocji jako czynnik ryzyka otyłości. Zdrowa relacja z jedzeniem dzięki terapii akceptacji i zaangażowania](#)
Joanna Gawrońska, Bartosz Chyra
- [FAPpy Hour in English](#)
Barbara Kossowska, Piotr Suchanek

ACT 2024 Katowice

warsztaty konferencyjne



Warsztaty 3-godzinne, godz. 13:00-17:00

- [Terapeuta cierpiący Czy mogę być skuteczną osobą pomagającą, jeśli doświadczam psychicznego cierpienia lub mam diagnozę od psychiatry?](#)

Maria Kaczorowska

Warsztaty 1,5-godzinne, godz. 15:30–17:00

- [ACT bez technik](#)

Marcin Domurat, Bartosz Kleszcz



FAPpy Hour

16.03.2024 Czas trwania: 9:30–11:00, sala 101, maksymalna liczba uczestników: 30, język: polski

Opis warsztatów:

„FAPpy Hour” to wyjątkowe wydarzenie, które odbywa się podczas każdej konferencji ACBS. Pozwala oderwać się od formalnych rozmów na tematy naukowe i kliniczne i skoncentrować się na nawiązywaniu autentycznego, ciepłego i serdecznego kontaktu z innymi uczestnikami konferencji. W trakcie wydarzenia każdy uczestnik otrzyma zestaw pytań, które zostały opracowane na podstawie wytycznych psychoterapii opartej na analizie funkcjonalnej (FAP). Pytania skonstruowane są w taki sposób, by umożliwić odsłanianie swojego prawdziwego ja. Dzielenie się odpowiedziami w gronie nowo poznanych osób sprzyja wzmacnianiu bliskości, intymności, poczucia przynależności oraz wzajemnej łączności.

Prowadzący:

Piotr Suchanek – psycholog, coach, nauczyciel mindfulness i członek zarządu ACBS Polska. Jego zainteresowania terapeutyczne obejmują ACT, terapię opartą na analizie funkcjonalnej, mindfulness, dialog motywujący, terapię opartą na współczuciu oraz psychodramę. Prowadzi prywatną praktykę (Act Odwagi), gdzie pracuje z osobami dorosłymi. W ramach poszerzania działalności terapeutycznej planuje prowadzenie kursów oraz organizację wyjazdów mindfulness.



Barbara Kossowska – zastępczyni przewodniczącego ACBS Polska od sierpnia 2020. Psycholog, terapeutka terapii akceptacji i zaangażowania. Od 11 lat pracuje w nurcie trzeciej fali terapii poznawczo-behavioralnych. W swoim podejściu kładzie nacisk na uważność (mindfulness) oraz samowspółczucie (self-compassion). Umiejętność skierowania życzliwej uwagi na ciało, emocje i myśli uważa za kluczowe dla dobrostanu człowieka.

Pracuje z dorosłymi i młodzieżą oraz szkoli rodziców. Prowadzi zajęcia grupowe, warsztaty i webinary. Wykłada na uczelniach. Publikuje popularzatorskie artykuły z dziedziny psychologii. Specjalizuje się w terapii online. Udziela superwizji innym terapeutom ACT. Bierze udział w międzynarodowych konferencjach i nieustannie się szkoli. Od wielu lat jest aktywną członkinią Association for Contextual Behavioral Science. Popularyzuje terapię akceptacji. Stworzyła polską wersję projektu Rikke Kjelgaard „Nasz wspólny los” (Our Common Fate) – narzędzie dla terapeutów dostępne na platformie YouTube. Aktywnie angażuje się w pomoc ludziom z niezdiagnozowanymi oraz przewlekłymi i rzadkimi chorobami. Jest mamą 15-letnich bliźniąt. Pracuje w języku polskim i angielskim.





ACT dla par – podstawowe interwencje relacyjne

16.03.2024 Czas trwania: 9:30–12:45, sala 108 , maksymalna liczba uczestników: 30, język: polski

Opis warsztatów:

Warsztaty umożliwią uczestnikom doświadczenie praktyk rozwijających elastyczną uwagę i praktyki matrix w kontekście relacyjnym, doświadczenie praktyki „idealny partner” i planowania zaangażowanych działań w relacji oraz poznanie elementów modelu elastyczności psychologicznej.

Przebieg warsztatów:

- ćwiczenie zakotwiczące;
- opis warsztatu;
- ćwiczenia rozwijające elastyczną uwagę w kontekście relacyjnym: doświadczenie oraz omówienie treści w kontekście modelu elastyczności psychologicznej;
- ćwiczenie przeprowadzania matrixu w kontekście relacyjnym: zaprezentowanie przykładu;
- odgrywanie ról oraz omówienie treści w kontekście modelu elastyczności psychologicznej;
- ćwiczenie przeprowadzania praktyki idealny partner: doświadczenie oraz omówienie treści w kontekście modelu elastyczności psychologicznej;
- planowanie zaangażowanych działań zgodnych z wartościami: doświadczenie oraz omówienie treści w kontekście modelu elastyczności psychologicznej;
- podsumowanie.

Metody prowadzenia:

- prezentacja,
- ćwiczenia doświadczeniowe,
- dyskusja,
- opis przypadku,
- odgrywanie ról.

Prowadząca:

Lidia Baran – psycholog i terapeuta. Adiunkt w Instytucie Psychologii Uniwersytetu Wrocławskiego oraz w Instytucie Psychologii Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach. Realizuje staż podoktorski w ramach grantu OPUS NCN w Centrum Meta Badań na Uniwersytecie Wrocławskim. Przewodnicząca stowarzyszenia ACBS Polska. Doświadczenie w pracy klinicznej zdobywała podczas pracy na Oddziale Terapeutycznym Centrum Psychiatrii w Katowicach, staży w zagranicznych ośrodkach naukowych oraz szkoleń i warsztatów terapeutycznych.

W swojej pracy stosuje terapię akceptacji i zaangażowania w połączeniu z terapią schematów, a także terapię skoncentrowaną na rozwiązaniach. Prowadzi terapię par dla osób pozostających ze sobą w związku romantycznym. Swoją pracę poddaje regularnej superwizji.





Switch – Using an Improv Theater Game as Experiential Deictic Framing During Sessions

17.03.2024 Duration: 13:00–14:30, room: 101, maximum number of participants: 30, language: English

Workshop description:

Deictic frames seem to be an essential aspect of therapy. The way a therapist perceives a client and how the client can visualize this process, along with the mutual entailment, might be significant information that enhances the therapeutic process. To explore this idea further, we can use a technique from improvisational theater exercises called "Switch." What if the client and the therapist could switch positions and pretend for a moment that they are on the other side? During the workshop, we will introduce, demonstrate, and practice this intervention.

Educational objectives:

- Understand the benefits of radically changing perspective in a session.
- Learn how to use playful and tentative techniques in psychotherapy to help clients gain a functional view of their behavior.

Workshop leaders:

Marcin Domurat, Ph.D., is a psychologist, psychotherapist, supervisor, and certified Aggression Replacement Trainer. He runs a private practice in Warsaw where he works with adults, adolescents, and couples utilizing Acceptance and Commitment Therapy (ACT) and Functional Analytic Psychotherapy (FAP). Marcin authored numerous publications in the field of psychology and psychotherapy. He is the founder of the Trzecia Fala training platform, where he works as an ACT trainer, and a co-founder of Behavioralnie.pl, the first third-wave psychotherapy school in Poland. His particular interest lies in integrating improv with therapy and supervision.



Ralf Steinkopff is a certified psychologist, peer-reviewed ACT trainer, behavior therapist, systemic therapist, and clinical hypnotherapist. He specializes in ACT, FAP, and clinical RFT in psychotherapy and supervision. He is currently pursuing further education to obtain his psychotherapy license in Germany. Ralf is also a former DGKV president (which is the German chapter of ACBS). He is a member of the organizational team for the Berlin-Brandenburg affiliation in Germany and co-organizer of the international DGKV and ACBS Polska "Curiosity Builds Bridges" Conference. He also has multiple years of experience co-leading ACL Meetups in Berlin. In his private practice, he works as a licensed behavior therapist for adults, children, and adolescents.





Having Very Difficult Conversations: How Psychological Flexibility Can Help

16.03.2024 Duration: 13:00–17:00, room: 108, maximum number of participants: 30, language: English

Workshop description:

We sometimes have tough conversations with people. We may have to break terrible news, discuss a sensitive issue, deal with angry individuals, explain that someone (perhaps you) has made a mistake, or challenge a colleague about unacceptable behavior or performance.

For many of us, these are some of the most challenging moments at work. Training in communication skills may offer practical techniques, but there is one common factor that applies to all of them that might make a significant difference: ourselves.

Dealing with these situations can evoke complicated feelings, thoughts, memories, or our inner critic, all of which may lead to poorer communication or even avoidance of the conversations altogether, sometimes with disastrous results.

This workshop will relate our experiences of difficult conversations to the Psychological Flexibility model and teach practical CBS-based ways to communicate well under challenging circumstances. It will be suitable for participants of all professional backgrounds and all levels of CBS knowledge and experience.

Workshop leader:

Dr. Ray Owen is a consultant clinical psychologist and health psychologist with over 35 years of experience working in physical health settings within the UK. He has extensive experience in teaching and supervision in various contexts, both within the health service and on a freelance basis. He is a Fellow of the Higher Education Academy and an accredited facilitator in the UK national advanced communication skills program for senior cancer doctors and nurses. He is also an Association of Contextual Behavioural Science Peer Reviewed ACT Trainer. He has taught extensively on ACT internationally and authored two successful self-help books published by Routledge – *Facing the Storm* (2023) and *Living with the Enemy* (2014).





Wewnętrzna komunikacja AUN: elastyczność psychologiczna pomocna w eksploracji pobudzenia

16.03.2024 Czas trwania: 13:00–17:00, sala 101, maksymalna liczba uczestników: 30, język: polski

Opis warsztatów:

Jako ludzie od zawsze szukaliśmy i szukamy bezpieczeństwa. Niestety, po drodze napotykamy mnóstwo zagrożeń. W trakcie ewolucji ludzkie organizmy ukształtowały złożone mechanizmy reakcji na zagrożenie, niezbędne do przetrwania w niebezpiecznych sytuacjach. Jest za nie odpowiedzialny autonomiczny układ nerwowy (AUN), który jest niewolitionalny, czyli nie podlega kontroli, nawet wtedy, gdy zdajemy sobie z niego sprawę. AUN może intensyfikować lub uspokajać aktywność organów wewnętrznych, zmieniać krążenie krwi, wyzwać aktywność hormonalną, zmieniać napięcie mięśniowe, zwiększać lub zmniejszać pobudzenie poznawcze i wywoływać przeżycia emocjonalne.

Obserwując ciało, a dokładniej wzmacniając świadomość interocepcji, czyli zdolności organizmu do odczuwania i rozumienia sygnałów pochodzących z wnętrza ciała, możemy monitorować pobudzenie autonomicznego układu nerwowego (własnego lub klienta), a co za tym idzie sprawdzać czy organizm jest w stanie bezpieczeństwa czy zagrożenia. Podczas warsztatów uczestnicy poznają koncepcję okna elastyczności, umożliwiającą diagnozowanie, w którym miejscu pobudzenia AUN znajduje się klient. Pozwoli im to zrozumieć, czy klient płynnie przemieszcza się w obrębie tego okna, czy też przekroczył jego granice.

Nie mamy wpływu na AUN, ale na nasze zachowanie już tak. Elastyczność psychologiczna pozwoli nam w wartościowy sposób zaopiekować się sobą, klientem i naszymi układami nerwowymi. Warsztaty łączą podejście Somatic Experiencing® oraz terapię akceptacji i zaangażowania. Zapraszam na przygodę z pogłębianiem świadomości własnego ciała, otwieraniem się na wszelkie doznania oraz budowaniem wartościowego życia. Holistyczne podejście umożliwi uczestnikom skuteczne zarządzanie sytuacjami stresowymi oraz dostosowanie praktyki terapeutycznej do indywidualnych potrzeb klienta.

Prowadząca:

Joanna Gawrońska – specjalistka psychoterapii uzależnień w procesie certyfikacji, terapeutka oraz coachka pracująca głównie w nurcie terapii akceptacji i zaangażowania. Wiedzę zdobyła w Studium Psychoterapii Uzależnień, kończąc akredytowany kurs ICF oraz biorąc udział licznych warsztatach i konferencjach, głównie z kontekstualnych nauk o zachowaniu, w tym ACT, FAP, RTF, DBT, RODBT, CFT, SE, teorii poliwalgalnej. Pracowała w Poradni Zdrowia Psychicznego i Leczenia Multimed w Gnieźnie, Ośrodku Terapii Poznawczych i Behawioralnych oraz Ośrodku Terapii Uzależnienia i Współuzależnienia Śródka-Rataje w Poznaniu. Prowadzi również własną praktykę. Obecnie zajmuje się procesami psychoterapeutycznymi oraz coachingowymi. Specjalizuje się w prowadzeniu klientów zmagających się z lękami, traumą, uzależnieniem własnym i osób ze swojego otoczenia (DDA), wypaleniem zawodowym. Jest sekretarzem i skarbnikiem w zarządzie stowarzyszenia Association for Contextual Behavioral Science Polska. Swoją wiedzę i umiejętności dzieli się prowadząc liczne szkolenia specjalistyczne z trzeciej fali terapii behawioralnych dla psychoterapeutów, coachów i studentów Uniwersytetu SWPS w Poznaniu oraz promując zdrowy styl życia.





Introduction to Psychedelic Integration

17.03.2024 Duration: 9:30–12:45, room: 108, maximum number of participants: 30, language: English

Workshop description:

This workshop will provide a condensed integration journey featuring hands-on exercises and a brief theoretical background for psychedelic integration work. It also serves as a teaser for the BEYOND EXPERIENCE workshop, which is a 4-day intensive on psychedelic integration based on an ACT framework and includes many different modalities. Participants will learn about the MIND Integration Modalities Model (which includes Remembering, Structuring, Expressing, Sharing, and Practicing) and how these modalities can be combined with the three ACT response styles (Open, Aware, and Engaged). The exercises can be applied to any intense or transformative experience, regardless of whether it was pharmacologically induced or not. Therefore, they offer experiential learning regarding the process of psychedelic integration, which is also suitable for psychedelic-naïve participants. After selecting an experience to work on, the participants will be guided through the process of remembering. They will then debrief in small groups and develop meaning-facilitating scaffolds for their experience using input from their peers. They will use these scaffolds to elaborate values-guided actions and practices. Creative expression practices will be employed to facilitate the retention of insights and their implementation.

Workshop leaders:

Ioana Ivan is a doctoral student and a teaching assistant at Babeş-Bolyai University in Cluj-Napoca, Romania. Her primary research interest is investigating how psychedelic experiences impact the professional development of mental health practitioners, with a focus on therapists' ability to cultivate therapeutic alliances and sustain their well-being. As a psychotherapist, Ioana employs Acceptance and Commitment Therapy (ACT) and Functional Analytic Psychotherapy (FAP) in her private practice. She also provides ACT training for licensed professionals and psychology students, contributing as a core team member of the Romanian ACBS Chapter. Ioana is actively involved with the MIND European Foundation for Psychedelic Studies as an integration facilitator.



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 wspierać osoby transpłciowe i niebinarne?

17.03.2024 Czas trwania: 9:30–12:45, sala 101, maksymalna liczba uczestników: 30, język: polski

Opis warsztatów:

Ze względu na wszechobecną dyskryminację, osoby LGBTQIA+ korzystają z pomocy psychologicznej znacznie częściej niż osoby heteroseksualne i cispłciowe. Jednocześnie studia psychologiczne i psychoterapeutyczne w Polsce nie zapewniają odpowiedniego przygotowania do pracy z tą grupą osób. W toku kształcenia szczególnie zaniedbany jest temat współczesnego rozumienia transpłciowości.

Warsztaty mają na celu wyposażenie osób uczestniczących w podstawową wiedzę i umiejętności potrzebne do wspierania osób transpłciowych i niebinarnych. Treści te umieszczone zostaną w kontekście praktyki w nurtach ACT i FAP. Warsztaty przeznaczone są zarówno dla osób zupełnie początkujących, jak i zaawansowanych.

Cel:

Po warsztacie uczestniczki/uczestnicy będą w stanie:

- zdefiniować podstawowe pojęcia związane ze współczesnym rozumieniem różnorodności płciowej i seksualnej;
- opisać wyzwania, z którymi zmagają się osoby transpłciowe i niebinarne w Polsce, oraz potrzeby, z jakimi mogą się do nas zgłaszać;
- rozpoznać zachowania klinicystek/klinicystów, które mogą negatywnie wpływać na relację terapeutyczną z osobami transpłciowymi i niebinarnymi;
- opisać dobre praktyki w pracy terapeutycznej z osobami transpłciowymi i niebinarnymi.

Prowadzący:

Jan Topczewski – psycholog, terapeuta, wykładowca akademicki, doktorant w Katedrze Psychologii Behawioralnej na Uniwersytecie SWPS w Warszawie. Absolwent kursu Advanced Training in Acceptance and Commitment Therapy (ACT) and Mindfulness-Based Interventions (MBI) organizowanego przez ACT Now Purposeful Living w Dublinie. Związany ze Stowarzyszeniem Lambda Warszawa, gdzie pracuje terapeutycznie z osobami różnorodnymi seksualnie, płciowo i relacyjnie. Jako współpracownik Fundacji RegenerAkcja udziela wsparcia osobom zajmującym się aktywizmem na rzecz praw człowieka i innych istot. Członek Association for Contextual Behavioral Science.





Zajadanie emocji jako czynnik ryzyka otyłości. Zdrowa relacja z jedzeniem dzięki terapii akceptacji i zaangażowania

17.03.2024 Czas trwania: 13:00–14:30, sala 109, maksymalna liczba uczestników: 30, język: polski

Opis warsztatów:

Jedzenie to zdecydowanie coś więcej niż tylko kwestia uzupełniania zapasów energii niezbędnych do codziennego życia. To również coś znacznie ważniejszego niż tylko środek do zaspokajania głodu. Smakowanie potraw to także przyjemność z doznań kulinarnych, zachwycające aromaty, radość, celebrowanie momentów czy wspólne przeżywanie chwili.

Niestety, w tych kulinarnych doznaniach czasem dajemy się ponieść wpływom reklam, utrwalanym latami złym nawykom żywieniowym lub zajadaniu emocji. To jakbyśmy dodawali do naszej potrawy nie tylko ulubione składniki, ale też trochę trucizny. Nieodpowiednie odżywianie może prowadzić do otyłości, chorób, niedoborów witamin i minerałów.

Jedzenie emocjonalne, a dalej otyłość, stanowi obszar zainteresowań różnych dyscyplin (psychologii, dietetyki, socjologii itp.). Podczas warsztatów sięgniemy do praktyk terapii akceptacji i zaangażowania, uzupełniając je o wiedzę z zakresu dietetyki i aktywności ruchowej.

Procesy składające się na elastyczność psychiczną mogą okazać się istotnym wsparciem w zmianie stylu życia, a przede wszystkim w zaprzestaniu unikania emocji poprzez jedzenie. Pomogą też stworzyć zdrową relację z jedzeniem w wymiarze jednostkowym i społecznym. Zwiększenie samoświadomości doprowadzi do szybszego rozpoznawania czynników wyzwalających pętlę prowadzącą do niezdrowych wzorców odżywiania. Otwieranie się na emocje i dystans do zachcianek pozwolą nam realnie zaopiekować się sobą i swoim zdrowiem.

Życie, podobnie jak jedzenie, powinno być wartościowe i smaczne. Nie może być jedynie rutyną spożywania posiłków. Ważne jest, abyśmy potrafili cieszyć się i jedzeniem i życiem w sposób elastyczny, nie skupiając się nadmiernie na perfekcji czy normach społecznych.

Prowadzący:

Joanna Gawrońska – specjalistka psychoterapii uzależnień w procesie certyfikacji, terapeutka oraz coachka pracująca głównie w nurcie terapii akceptacji i zaangażowania. Wiedzę zdobyła w Studium Psychoterapii Uzależnień, kończąc akredytowany kurs ICF oraz biorąc udział licznych warsztatach i konferencjach, głównie z kontekstualnych nauk o zachowaniu, w tym ACT, FAP, RTF, DBT, RODBT, CFT, SE, teorii poliwalgalnej. Pracowała w Poradni Zdrowia Psychicznego i Leczenia Multimed w Gnieźnie, Ośrodku Terapii Poznawczych i Behawioralnych oraz Ośrodku Terapii Uzależnienia i Współuzależnienia Śródka-Rataje w Poznaniu. Prowadzi również własną praktykę. Obecnie zajmuje się procesami psychoterapeutycznymi oraz coachingowymi. Specjalizuje się w prowadzeniu klientów zmagających się z lękami, traumą, uzależnieniem własnym i osób ze swojego otoczenia (DDA), wypaleniem zawodowym. Jest sekretarzem i skarbnikiem w zarządzie stowarzyszenia Association for Contextual Behavioral Science Polska. Swoją wiedzę i umiejętnościami dzieli się prowadząc liczne szkolenia specjalistyczne z trzeciej fali terapii behawioralnych dla psychoterapeutów, coachów i studentów Uniwersytetu SWPS w Poznaniu oraz promując zdrowy styl życia.



ACT 2024 Katowice

warsztaty konferencyjne



Bartosz Chyra – absolwent psychologii na Uniwersytecie SWPS i student psychodietetyki. Psycholog szkolny, specjalizujący się w pracy z nastolatkami oraz rodzicami. Współzałożyciel Koła Naukowego Psychologii Dziecka na USWPS. W praktyce terapeutycznej kieruje się modelem ACT z wykorzystaniem elementów DM, skupiając się głównie na braku motywacji, trudnych emocjach, depresji i lękach. W relacjach z klientami stawia na takie wartości, jak otwartość, akceptacja i umiejętność słuchania. Prowadzi warsztaty dla różnych grup wiekowych (od dzieci po seniorów), dotyczące m.in. zarządzania stresem, dbałości o zdrowie oraz dobrostanu psychologicznego.





FAPpy Hour in English

16.03.2024 Duration: 11:15-12:45, room 101 , maximum number of participants: 30, language: English

Workshop description:

"FAPpy Hour" is a unique event that takes place during every ACBS Conference. It offers attendees a chance to step away from formal discussions on scientific and clinical topics and instead focus on establishing authentic, warm, and heartfelt connections with one another. During the event, each participant receives a set of questions developed based on the guidelines of Functional Analytic Psychotherapy (FAP). These questions are designed to facilitate the unveiling of one's true self. Sharing answers with newly acquainted individuals provides an opportunity to enhance closeness, intimacy, and a sense of belonging and mutual connection.

Workshop leaders:

Piotr Suchanek is a psychologist, coach, mindfulness teacher, and a board member of ACBS Poland. His main therapeutical interests include Acceptance and Commitment Therapy (ACT), Functional Analytic Psychotherapy (FAP), Mindfulness-Based Interventions (MBI), Motivational Interviewing (MI), Compassion-Focused Therapy (CFT), and Chairwork. He runs a private practice (Act Odwagi), focusing on working with adults. He plans to organize mindfulness courses and retreats to expand therapeutic practice.



Barbara Kossowska has served as the Deputy President of the Association for Contextual Behavioral Science (ACBS) Poland since August 2020. She is a psychologist and a therapist specializing in Acceptance and Commitment Therapy (ACT). She has 11 years of experience in the third wave of cognitive-behavioral therapies. Her therapeutic approach places a strong emphasis on mindfulness and self-compassion, directing attention to the body, emotions, and thoughts to enhance overall well-being. Barbara works with both adults and adolescents, providing training for parents and conducting various sessions such as group classes, workshops, webinars, and university lectures. She is deeply involved in assisting individuals with undiagnosed, chronic, and rare illnesses. She is a specialist in online therapy and provides supervision to other ACT therapists.



Barbara actively contributes to the field by publishing articles that promote psychology, attending international conferences, and continuously advancing her education. As an active member of the ACBS, Barbara is passionate about promoting ACT. She created the Polish version of Rikke Kjelgaard's "Our Common Fate" project, available on YouTube as a therapeutic tool. Barbara is a mother of 15-year-old twins. She conducts her work in both Polish and English.



Terapeuta cierpiący. Czy mogę być skuteczną osobą pomagającą, jeśli doświadczam psychicznego cierpienia lub mam diagnozę od psychiatry?

17.03.2024 Czas trwania: 13:00–17:00, sala 108, maksymalna liczba uczestników: 30, język: polski

Opis warsztatów:

Na konferencjach wszyscy wydają się tacy mądrzy i kompetentni. Mówią o swoich uczuciach w piękny sposób i kładą rękę na sercu. A co, jeśli ktoś odkryje, że ja byłam/byłem w miejscu tak ciemnym, że czuję, jakby smuga cienia unosiła się za mną do tej pory? Co, jeśli ktoś się dowie, że miałam/miałem depresję, zaburzenia lękowe albo czasem czuję się pokonana/pokonany przez trudności wynikające z ADHD lub autyzmu? Jak ktoś taki jak ja może komukolwiek udzielać pomocy lub uczyć go umiejętności prowadzących do elastyczności? Jeśli nie zawsze umiem pomóc sama/sam sobie, to czy mogę pomagać komukolwiek? Czy mogę prosić o pomoc, skoro to ja chcę jej udzielać?

Ten warsztat będzie okazją, by spełnić swój najgorszy sen i otwarcie powiedzieć o problemach i cierpieniu, z jakimi mierzyliśmy się w życiu. Celem jest stworzenie przestrzeni, w której słowa będą unosiły się ogrzane życzliwością i współczuciem. O ile oczywistym wydaje się, że osoby, którym pomagamy lub którym chcemy pomagać, na to zasługują, to czasem ciężko podchodzić w ten sposób do samej/samego siebie..

Odkrycie własnego cierpienia przed drugą osobą to także doświadczenie, którego dotykamy za każdym razem, kiedy ktoś przychodzi do nas po pomoc. Warsztaty będą okazją do doświadczenia uczuć i myśli, które towarzyszą klientom udającym się z historią cierpienia do terapeuty ACT. Uzmysłowią też uczestniczkom/uczestnikom poruszającą odwagę i gotowość, którą zostaje obdarowana osoba udzielająca pomocy, kiedy klient zdecyduje się zaangażować w pracę.

Cel:

Po warsztacie osoba uczestnicząca:

- stosuje techniki defuzji wobec własnych myśli oddalających ją od bycia takim terapeutą ACT, jakim chce być;
- wykorzystuje techniki prowadzące do zaangażowanego działania pomimo wewnętrznych przeszkód;
- przewiduje problemy, z jakimi mogą mierzyć się osoby przychodzące do niej po pomoc;
- planuje oddziaływania terapeutyczne z wrażliwością na trudności, których może doświadczać osoba, której udzielana jest pomoc.

Program:

Po teoretycznym wstępie przejdziemy do części doświadczeniowej. Polegać będzie ona głównie na otwartym na zranienie dzieleniu się oraz ćwiczeniu gotowości na przyjmowanie tego, co trudne.

Będziemy pracować w niewielkich grupach. Pokażemy, jak uważnie śledzić własne doświadczenia i intencjonalnie przyjmować je takimi, jakie są.

Metody:

- ćwiczenia w parach,
- ćwiczenia w grupach trzy-, czteroosobowych,
- pisanie,
- ćwiczenia wyobrazeniowe,
- odgrywanie scenek.

ACT 2024 Katowice

warsztaty konferencyjne



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.





ACT bez technik

17.03.2024 Czas trwania: 15:30–17:00, sala 101, maksymalna liczba uczestników: 30, język: polski

Opis warsztatów:

ACT jest często postrzegany jako terapia, w której fundamentalne miejsce zajmują techniki. Zarówno w badaniach, jak i w trakcie szkoleń wprowadza się różnorodne ustrukturyzowane metody pracy, mające na celu rozwijać elastyczność psychologiczną w formie wglądów i treningu. Techniki są także barwnym sposobem podania praktykom i uczestnikom terapii czegoś nowego i niespodziewanego. W związku z tym łatwo o poczucie, że to techniki stanowią sedno ACT oraz wiedzy terapeutycznej osób zajmujących się terapią w tym nurcie.

Jest jednak odwrotnie – celem ACT są zmiany w ramach udowodnionych procesów terapeutycznych, które mogą odbywać się na wiele sposobów, w tym bez jakiegokolwiek formalnej techniki. Mimo że popularni twórcy ACT odwołują się do wielu ćwiczeń, zbytne lub całkowite poleganie tylko na nich może zmniejszać możliwość naturalnej interakcji i pewności siebie terapeutów oraz obarczać klientów dużą liczbą prac domowych, treningów i poczuciem ciągłego naprawiania siebie.

Podczas szkolenia zdefiniujemy, czym są techniki a czym proces oraz jakie jest ich miejsce w relacji terapeutycznej oraz modelu ACT. Pokażemy, jak prowadzić płynną rozmowę z naciskiem na dany proces elastyczności psychologicznej oraz damy uczestnikom możliwość przećwiczenia tych umiejętności. Celem szkolenia jest zwiększenie płynności w pracy terapeutycznej zgodnej z filozofią ACT i w formie naturalnego kontaktu z klientem.

Cel:

- analiza teoretyczna pojęć techniki, procesu i relacji terapeutycznej;
- zaprezentowanie pracy klinicznej act bez odwoływania się do formalnych technik;
- zaprezentowanie pracy klinicznej act za pomocą sześciu procesów elastyczności psychologicznej wyłącznie w ciągłej rozmowie;
- nauczenie uczestników, jak prowadzić rozmowę terapeutyczną kładąc nacisk na dany proces ACT.

Metody:

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

Program:

- analiza problemowa i teoretyczna roli technik oraz procesów terapeutycznych w act;
- zaprezentowanie sposobu pracy z jednym klientem w ramach wybranych procesów;
- praca własna w małych grupach oraz dyskusja.

Prowadzący:

Marcin Domurat – doktor nauk społecznych w zakresie psychologii, psychoterapeuta i superwizor ACT, certyfikowany trener Treningu Zastępowania Agresji ART. Członek Association for Contextual Behavioral Science oraz Polskiego Stowarzyszenia Terapii Poznawczej i Schematu. Od kilkunastu lat prowadzi psychoterapię indywidualną i grupową dorosłych i młodzieży. W pracy opiera się na metodach tzw. trzeciej fali terapii



ACT 2024 Katowice

warsztaty konferencyjne



behawioralnej, w szczególności terapii akceptacji i zaangażowania (ACT), psychoterapii opartej na analizie funkcjonalnej (FAP) oraz koncepcji współczucia. Prowadzi szkolenia i warsztaty z tej dziedziny. Jest autorem artykułów i wystąpień na konferencjach naukowych oraz współautorem publikacji z dziedziny psychoterapii „Zaburzenia psychiczne i rozwojowe dzieci a szkolna rzeczywistość” oraz „Psychoterapia poznawczo-behawioralna dzieci i młodzieży”. Prowadzi i organizuje szkolenia na platformie Trzeciafala.pl. Współtwórca Szkoły Psychoterapii Behawioralnie.pl

Bartosz Kleszcz – psycholog psychoterapeuta, superwizor, naukowiec. W ACT od początku tego nurtu w Polsce. Współprowadzi szkołę psychoterapii Behawioralnie.pl oraz portal [Uczę się ACT](#). Konsultant Polskiego Towarzystwa Psychodelicznego.

