



**III Poznańska Konferencja ACT i CBS  
III Poznań ACT&CBS Conference**

**WARSZTAT 1, wtorek 10:45-12:15**

**Autor: Ross White, PhD**

**Title: ACT for Hallucinatory Voices.**

**Tytuł: Stosowanie ACT wobec omamów słuchowych.**

**Abstract**

The relationship between ACT and CBT is not always clear. Some interventions from traditional CBT protocols seem inappropriate to use in an ACT approach, while others may be ACT consistent. What is the relationship between ACT and CBT and how do we know when CBT interventions are consistent with ACT? In this workshop we will look for answers to those questions and do some exercises in which CBT interventions will be made to fit in the ACT model.

**Educational Objectives:**

Gain an understanding of important aspects of voice hearing that can increase distress.

Adopt a functional approach to hallucinatory voices.

Practice ACT techniques for working with hallucinatory voices.



### III Poznańska Konferencja ACT i CBS III Poznań ACT&CBS Conference

**WARSZTAT 2, wtorek 10:45-12:15**

**Autorzy: mgr Vivian Fiszer, mgr Anita Kręgielewska**

**Tytuł: Trzy spojrzenia na to, jak zachowywać się w relacjach (umiejętności DEAR MAN, GIVE, FAST).**

**Title: Three views on how to behave in relationships (skills: DEAR MAN, GIVE, FAST).**

#### **Abstract**

The aim of the workshop is to familiarize the participants with the three skills used in dialectical and behavioral therapy that help to develop interpersonal effectiveness. DEAR MAN, GIVE and FAST are skills developed by the American researcher and psychotherapist Marsha Linehan. They help in achieving the most effective goals in the context of relationships. These skills focus on situations where the goal is to change something or stop someone from making a change. Its function is to increase the chance of achieving the goal, without compromising interpersonal relations. DEAR MAN is an anagram from words: Describe, Express feelings, Assert wishes, Reinforcement, stay Mindful, Appear confident), Negotiate. These are techniques that are helpful in getting what we need in a particular situation. GIVE focuses on effectiveness in maintaining relationships. Its components are summarized in brief: be Gentle, act Interested, Validate, use an Easy manner. FAST, or the ability to maintain self-respect, is based on: be Fair, no Apologies, Stick to values, be Truthful. The results of the researches confirms that using these skills helps to improve interpersonal effectiveness (Jameson, 2016). During the workshop, participants will become familiar with the practical application of the techniques described above.

#### **Abstrakt**

Celem warsztatu jest zapoznanie uczestników z trzema umiejętnościami, stosowanymi w terapii dialektyczno - behawioralnej, które służą rozwinięciu skuteczności interpersonalnej. DEAR MAN, GIVE i FAST to umiejętności opracowane przez amerykańską badaczkę i psychoterapeutkę Marshę Linehan. Pomagają one w możliwie najskuteczniejszym osiągnięciu celów w kontekście relacji. Omawiane umiejętności koncentrują się na sytuacjach, w których celem jest zmiana czegoś lub powstrzymanie kogoś przed dokonaniem zmiany. Jego funkcją jest zwiększenie szansy na osiągnięcie celu, przy jednoczesnym nienarażaniu na szwank relacji interpersonalnych. DEAR MAN to anagram od słów: opisywanie (Describe), wyrażanie uczuć (Express feelings), stanowcze wyrażanie pragnień (Assert wishes), wzmacnianie (Reinforcement), podtrzymywanie uważności (stay Mindful), okazywanie pewności siebie (Appear confident), negocjowanie (Negotiate). Są to techniki, które są pomocne w uzyskiwaniu tego, czego w danej sytuacji potrzebujemy. GIVE skupia się na skuteczności w podtrzymywaniu relacji. Jej składowe streszczone są w skrócie: łagodność (be Gentle), okazywanie zainteresowania (Act interested), uprawomocnianie (Validate), swobodne zachowanie (use an Easy manner). FAST, czyli umiejętność zachowania szacunku do siebie, opiera się na uczciwości (be Fair), nieprzepraszaniu (no Apologies), trzymaniu się wartości (Stick to values), prawdomówność (be Truthful). Wyniki badań potwierdzają działanie tych umiejętności w związku z poprawą skuteczności interpersonalnej (Jameson, 2016). Podczas warsztatu, uczestnicy zapoznają się z praktycznym zastosowaniem opisanych wyżej technik.

**Składniki:** ćwiczenia doświadczalne.

**Główne obszary tematyczne:** interwencje i zainteresowania kliniczne, zapobieganie i interwencje oparte na społeczności, interwencje poprawiające wydajność, inne.



**III Poznańska Konferencja ACT i CBS**  
**III Poznań ACT&CBS Conference**

**Podkategoria tematów:** uważność.

**Docelowi odbiorcy:** Początkujący, Średniozaawansowany, Zaawansowany.



**III Poznańska Konferencja ACT i CBS  
III Poznań ACT&CBS Conference**

**WARSZTAT 3, wtorek 14:20-15:50**

**Autor: Graciela Rovner, PhD**

**Title: Mindfulness and compassion in the area of chronic pain. Experiential workshop.**

**Tytuł: Uwaga i współczucie w obszarze chronicznego bólu. Warsztat doświadczalny.**

**Abstract**

In this workshop you will experience how to prompt the three main ACT mechanisms of changes (awareness, engagement and openness) with body based mindfulness exercises. You will experience and reflect on these experience in order to better understand how to embody the ACT processes when working with patient with chronic pain.



**III Poznańska Konferencja ACT i CBS  
III Poznań ACT&CBS Conference**

**WARSZTAT 4, wtorek 16:30-18:00**

**Autor: Graciela Rovner, PhD**

**Title: Using Act principles in rehabilitation medicine: systematic assessment algorithm.**

**Tytuł: Wykorzystanie zasad ACT w medycynie rehabilitacyjnej: systematyczny algorytm do ewaluacji.**

**Abstract**

It is established that inter-professional and group based rehabilitation is the most effective intervention for those with a chronic pain condition. Acceptance and Commitment therapy (ACT) is listed by the APA as having strong evidence in the field.

Pain acceptance is composed by two main behaviours, a mental openness to pain (called Pain willingness, a kind of normalization of pain) and a physical openness, a more overt behaviour that can be described as the capacity to engage in important activities despite pain. These two aspects are measured with the Chronic Pain Acceptance Questionnaire 8-items (CPAQ-8). Depending of the combination of these two aspects, we can group our patients in four clusters that are well related to their capacity of change (i.e. their behavioral flexibility). This clustering guides us in how to better understand and tailor the ACT intervention for each group of patients.

In this short workshop you will be an basic understanding of how to quickly triage your patients and even how to 'individualize' group based intervention according to this algorithm.

A basic knowledge of ACT processes or that you assisted to the earlier workshop will help you to better capture this methodology.



### III Poznańska Konferencja ACT i CBS III Poznań ACT&CBS Conference

**WARSZTAT 5, wtorek 16:30-18:00**

**Autorzy: mgr Vivian Fiszer, mgr Anita Kręgielewska**

**Tytuł: Uwaga - jak ćwiczyć z pacjentami?**

**Title: Mindfulness: how to practice with patients?**

#### **Abstract**

Mindfulness is an act of awareness of current moment without attachment to it or judging. There are three states of mind distinguished in Dialectical Behavior Therapy (DBT): Reasonable Mind, Emotional Mind and Wise Mind which is "the middle way", this balance between the previous two. The „what” and „how” skills (three of each) that are parts of mindfulness help people to reach this balance. Those „what” skills are: „observe”, „describe”, „participate” and the „how” skills contains of „non-judgmentally”, „one-mindfully” and „effectively”. „Observe” means paying attention to what happens, emotions and other reactions without attempting to control them, pushing away when they are painful or clinging to them when they are pleasant. Participants are going to learn how to get into the aware experiencing of the moment. The „Describe” skill is the one that allows to put into words the objects of one’s observation what is the condition of communication and self-control. In describing, there are no opinions or interpretations but facts. „Participate” we should understand like „diving in” the present moment and giving yourself up to some activity but without isolating from interactions and current experiences. The „non-judgmentally” skill makes us able to refrain from judging. But it does not means that practicing this skill forbid to recognize some things or facts. „One-mindfully” skill helps to concentrate in a mindful way on current moment, to focus on one task or action and to devote to it watchfully and consciously. Acting „effectively” indicates minimizing tendencies to keep occupied by thinking of what is proper rather than what is needed in a given situation. During this workshop participants are going to get familiar with practical methods of using above techniques in order to reduce suffering of patients and increase happiness in their lives.

#### **Abstrakt**

Uwaga jest aktem świadomego skupiania umysłu na chwili obecnej bez przywiązywania i osądzania jej. W terapii dialektyczno - behawioralnej wyróżnia się trzy podstawowe stany umysłu: „racjonalny umysł” ( chłodny, logiczny, racjonalny), „emocjonalny umysł” (gorączkowy) i „mądry umysł” (synteza dwóch wcześniejszych). Umiejętności związane z uwagą - CO, JAK - umożliwiają równoważenie „emocjonalnego” i „racjonalnego” umysłu. Istnieją trzy umiejętności CO - obserwowanie, opisywanie, uczestniczenie, a także trzy umiejętności JAK - przyjmowanie nieosądzającej postawy, skupianie się na jednej rzeczy w danej chwili i bycie skutecznym. Obserwowanie to zwracanie uwagi na zdarzenia, emocje i inne reakcje behawioralne, niekoniecznie z zamiarem ich zakończenia, gdy są bolesne i nieprzyjemne lub przedłużenia, gdy są przyjemne. Uczestnicy uczą się jak oddawać się świadomemu przeżywaniu wszystkiego, co się zdarza w danym momencie. Opisywanie jest zdolnością nadawania zdarzeniom behawioralnym i środowiskowym werbalnych etykiet, jako konieczny warunek komunikacji i samokontroli. Uczestniczenie jest umiejętnością całkowitego zanurzenia się w tym, co dzieje się „tu i teraz”, nie oddzielając się od bieżących zdarzeń i interakcji. Przyjmowanie postawy nieosądzającej polega na powstrzymaniu się od niezrównoważonych ocen. Skupianie się na jednej rzeczy to koncentracja umysłu i świadomości na czynności w bieżącej chwili, tak aby skupić uwagę na jednym zadaniu lub czynności w danym czasie i zaangażować się w nią w sposób czujny, świadomy i przytomny. Bycie skutecznym oznacza redukcję tendencji do większego przejmowania się tym, co jest „słuszne” niż tym, co jest



### **III Poznańska Konferencja ACT i CBS III Poznań ACT&CBS Conference**

rzeczywiście potrzebne lub wymagane w danej sytuacji. Podczas warsztatu uczestnicy poznają metody praktycznego wykorzystania powyższych technik w celu redukcji cierpienia i zwiększenia odczuwanego poziomu szczęścia u pacjentów.

**Składniki:** ćwiczenia doświadczalne.

**Główne obszary tematyczne:** interwencje i zainteresowania kliniczne, zapobieganie i interwencje oparte na społeczności, interwencje poprawiające wydajność, inne.

**Podkategoria tematów:** uważność.

**Docelowi odbiorcy:** Początkujący, Średniozaawansowany, Zaawansowany.



**III Poznańska Konferencja ACT i CBS  
III Poznań ACT&CBS Conference**

**WARSZTAT 6, środa 08:30-09:20**

**Autor: mgr Joanna Ostrowska-Murad**

**Title: Be a participant and observer of your life at the same time with yoga techniques.**

**Tytuł: Bądź jednocześnie uczestnikiem i obserwatorem własnego życia dzięki jogie.**

**Abstract**

The purpose of the workshop is to give a chance to experience of yoga techniques suitable in clinical practice and self-development of the psychotherapist with theoretical background.

Theory and practice of yoga techniques that support the development of self-awareness and intuitive understanding. The use of breathing and relaxation techniques in the recovery of control and concentration. Shaping the ability to look at yourself exactly as you really are, without illusions, judgment and resistance through meditation. Isometric exercises as a simple, suitable for everyone and safe way of physical activation and deepening contact with the body.

**Abstrakt**

Celem warsztatu jest zapoznanie się teoretyczne i doświadczenie technik jogi mających zastosowanie w praktyce klinicznej oraz własnym rozwoju psychoterapeuty.

Teoria i praktyka technik jogi wspierających rozwój samoświadomości i intuicyjnego wglądu. Zastosowanie technik oddechowych i relaksacyjnych w odzyskiwaniu kontroli i koncentracji. Kształtowanie umiejętności spojrzenia na siebie dokładnie takiego jakim się jest, bez złudzeń, oceny i oporu poprzez medytację. Ćwiczenia izometryczne jako prosty, dostępny dla wszystkich i bezpieczny sposób aktywizacji ruchowej i pogłębienie kontaktu z ciałem.

**Cele edukacyjne:**

Opanowanie podstaw wybranych technik uważności jogi i możliwości zastosowania ich zarówno w pracy z klientem/pacjentem, jak i samorozwoju.

**Składniki:** ćwiczenia doświadczalne.

**Główne obszary tematyczne:** rozwój zawodowy.

**Podkategoria tematów:** uważność.

**Docelowi odbiorcy:** Początkujący.





**III Poznańska Konferencja ACT i CBS  
III Poznań ACT&CBS Conference**

**WARSZTAT 7, środa 10:35-12:05**

**Autor: Jacqueline A-Tjak, MSc**

**Title: ACT and CBT, working together in a contextual frame.**

**Tytuł: ACT i CBT, współpraca w kontekstualnych ramach.**

**Abstract**

The relationship between ACT and CBT is not always clear. Some interventions from traditional CBT protocols seem inappropriate to use in an ACT approach, while others may be ACT consistent. What is the relationship between ACT and CBT and how do we know when CBT interventions are consistent with ACT? In this workshop we will look for answers to those questions and do some exercises in which CBT interventions will be made to fit in the ACT model.

**Educational Objectives:**

Get a clear understanding on the relationship between ACT and CBT.

Work with a functional perspective on CBT

Adapt CBT interventions to fit in an ACT approach.



**III Poznańska Konferencja ACT i CBS  
III Poznań ACT&CBS Conference**

**WARSZTAT 8, środa 10:35-12:05**

**Autor: mgr Hubert Czapala**

**Title: Contextual behavioral supervision group. Get unstuck in your therapy, build up your skills and engage in a caring professional community.**

**Tytuł: Jak doskonalić swoje umiejętności, otrzymać pomoc jeśli utknę w terapii oraz budować troskliwą społeczność wśród profesjonalistów – czyli grupa superwizyjna CBS.**

**Abstract**

**Objective:** In my workshop, I want to provide a brief introduction into how the Portland model and the SHAPE framework concept can be used in a contextual behavioral group supervision.

**Method:** We can now shape over 18 years experience of developing the Portland ACT peer consult group model. We can also follow the SHAPE framework, who's identifies five features likely to promote psychologists' psychological flexibility and experiential learning in the supervision context and use both to create a peer lead contextual behavioral group supervision.

**Results:** Contextual behavioral group supervision can serve many functions for the clinician, including the development and refinement of therapeutic skills, assistance with case conceptualization and treatment, maintenance of ethical standards, provide emotional support and developing self-care for the difficult work of therapy.

**Conclusion:** I want the participants to experience a contextual behavioral group supervision on the own, by joining it during the workshop and provide discussion about future more evaluations possibilities.

**Cele edukacyjne:**

Conducting a peer led contextual behavioral group supervision.

Developing of psychological flexibility in promoting effective clinical practice and supervision.

Skill development by experiential learning and clinical self-care from the contextual behavioral science perspective.

**Składniki:** przegląd literatury, ćwiczenia doświadczalne, odgrywanie ról.

**Główne obszary tematyczne:** interwencje i zainteresowania kliniczne, zapobieganie i interwencje oparte na społeczności, nadzór, szkolenie i upowszechnianie, rozwój zawodowy.

**Podkategoria tematów:** ACT, supervision, SHAPE framework, Portland model, Self-Care.

**Docelowi odbiorcy:** Początkujący, Średniozaawansowany, Zaawansowany.



**III Poznańska Konferencja ACT i CBS  
III Poznań ACT&CBS Conference**

**WARSZTAT 9, środa 14:10-15:40**

**Autor: Martin O'Connor, MSc, Louise McHugh, PhD**

**Title: Delivering Acceptance and Commitment Therapy for Smoking Cessation.**

**Tytuł: Wykorzystywanie terapii akceptacji i zaangażowania na rzecz zaprzestania palenia.**

**Abstract**

A growing body of evidence supports Acceptance and Commitment Therapy (ACT) as an efficacious therapeutic approach for smoking cessation. In this workshop, participants will be trained in an ACT protocol for smoking cessation. The protocol is based on research from an ongoing randomised controlled trial being conducted in University College Dublin. Participants in this workshop will be guided through innovative exercises designed to engage clients in the processes of attention to the present moment, experiential acceptance, cognitive defusion, the observing self, values clarification and committed action to promote smoking cessation. Although the protocol was designed to be delivered as a group intervention for adults, large parts will also be applicable when working with individual clients. Materials covered will include experiential exercises, cultivating willingness to experience the discomfort of smoking cessation, clarifying personal values underlying the decision to quit and working with barriers to smoking cessation.

**Educational Objectives:**

1. Utilise an ACT-based group approach for smoking cessation.
2. Describe rationales for engaging in ACT core processes to promote smoking cessation.
3. Apply experiential exercises and metaphors to help clients quit smoking.



**III Poznańska Konferencja ACT i CBS  
III Poznań ACT&CBS Conference**

**WARSZTAT 10, środa 14:10-15:40**

**Autor: mgr Bartosz Kleszcz, Zaczniżyć private practice**

**Title: Using relational frame theory to enhance therapeutic relationship.**

**Abstract**

The quality of the relationship between the therapeutic, medical or supervisory professional and the helpee (henceforth TR – therapeutic relationship) is covered by a plethora of evidence-based variables correlating with intervention outcomes and client retention. Simultaneously, from a scientific perspective, TR is a problematic construct due to about 80 extant assessment methods each defining it in a different way, making it impossible to delineate its boundaries. This makes it difficult to translate these heterogeneous ideas related to building a collaborative relationship into concrete sets of behaviors fit for manifold shifting contexts between sessions and clients.

Relational frame theory (RFT), a modern behavioral theory of language and cognition, allows to define TR more precisely both on and the level of theory and practice. RFT allows to specify basic variables responsible for coordinating the self of the helper and the self of the helpee, and to use that knowledge to predict and influence behavior in a creative and flexible way.

During the workshop the participants will get acquainted with the state of research concerning this topic and with RFT-based definitions of psychological flexibility and TR. Then they will make use of them during experiential exercises both individually and in pairs. After the workshop the participants will have a few tools for self-work and to enrich their repertoire with clients, patients or supervisees in such a way that allows for higher satisfaction and rapport between them. Although prior knowledge about RFT and behaviorism will facilitate the acquisition of the new material, all necessary terms will be introduced during the workshop and examples will be provided.

**Educational Objectives:**

Learner will be able to describe the role of psychological flexibility and social connection in women with lipedema; describe important elements of the intervention focused on quality of life improvement; choose suitable exercises for this particular group of women.

**Components:** conceptual analysis, original data.

**Main topic areas:** clinical Interventions and Interests, behavioral medicine.

**Topic Sub-Category:** chronic disease.

**Target audience:** Beginner, Intermediate, Advanced.



**III Poznańska Konferencja ACT i CBS  
III Poznań ACT&CBS Conference**

**WARSZTAT 11, środa 16:20-17:50**

**Autorzy: mgr Jacek Załuski (Ośrodek Kształowania Osobowości), dr Maria Cyniak-Cieciura (Wydział Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego)**

**Tytuł: Myśl-odsiewnia. Różnice w podejściu do pracy z myślami automatycznymi w modelach II i III fali terapii poznawczo-behawioralnej.**

**Title: Pensieve. Differences and similarities in the 2nd and 3rd cognitive-behavioral waves' approach to automatic thoughts.**

**Abstract**

The purpose of this workshop is to experientially study a cognitive-behavior therapy (CBT) classical approach and 3rd wave CBT (acceptance and commitment therapy, ACT) approach to automatic thoughts (as well as cognitive distortions). The aim is not to prove any better ways of work with automatic thoughts, but to learn and compare both approaches and encourage psychotherapists to flexible use of different techniques depending on the situation and case conceptualization.

Knowledge and skills acquired during the workshop:

- a) theoretical knowledge about the work with automatic thoughts according to classical CBT and ACT models,
- b) practical use of cognitive restructuring techniques according to CBT model,
- c) practical use of cognitive defusion techniques according to ACT model,
- d) differentiation between the goals of cognitive restructuring and cognitive defusion,
- e) making choice between CBT or ACT approach depending on the need, case conceptualization and situation,
- f) understanding of key differences and similarities between CBT and ACT approach to work with automatic thoughts.

The workshop will start with a very short introduction to the trainers, informed consent and agenda. The participants will be then introduced to the theoretical CBT and ACT models background referring to automatic thoughts. The practice in choosing the interventions and planning the use of them will be of particular importance. The purpose of cognitive restructuring and cognitive defusion will be discussed. The differences and similarities will be highlighted according to the Hayes and Hoffman's (2018) newly published book of titled "Process-based CBT". The work on participants' own difficult automatic thoughts will help them to experience the differences in both approaches. During the workshop both cognitive restructuring techniques (according to CBT) as well as cognitive defusion techniques (according to ACT) will be modeled and practiced. **In order to carry out all practice exercises smoothly the participants are asked to prepare before the workshop writing their own difficult automatic thoughts experienced during their work in a week before the workshop, on the A4 sheet of paper.**

**Abstrakt**

Celem warsztatu jest doświadczalne porównanie technik pracy z myślami automatycznymi (w tym zniekształceniami poznawczymi) stosowanych w terapii opartej na modelach tzw. II fali terapii poznawczo-behawioralnej (dalej CBT) oraz III fali – terapii akceptacji i zaangażowania (dalej ACT). Celem warsztatu nie jest dowodzenie wyższości któregośkolwiek z podejść w pracy z automatycznymi



### III Poznańska Konferencja ACT i CBS III Poznań ACT&CBS Conference

myślami, lecz zapoznanie uczestników z obydwoma podejściami i zainspirowanie ich do elastycznego stosowania różnych technik w zależności od sytuacji i przeprowadzonej konceptualizacji przypadku.

Wiedza i umiejętności nabywane podczas warsztatu:

- a) wiedza teoretyczna i praktyczna na temat technik pracy z myślami automatycznymi wg modeli CBT i ACT,
- b) umiejętność praktycznego zastosowania technik restrukturyzacji poznawczej wg modelu CBT,
- c) umiejętność praktycznego zastosowania technik defuzji wg modelu ACT,
- d) umiejętność rozróżnienia pomiędzy celami pracy nad restrukturyzacją poznawczą a poznawczą defuzją,
- e) umiejętność doboru techniki w zależności od potrzeby, dokonanej konceptualizacji przypadku i sytuacji,
- f) zrozumienie kluczowych różnic między podejściem CBT i ACT w pracy z myślami automatycznymi.

Warsztat rozpocznie się krótkim uzgodnieniem zasad pracy oraz zapoznaniem z prowadzącymi i planem warsztatu. Następnie uczestnicy zostaną w zwięzły sposób wprowadzeni w teoretyczne różnice leżące u podłoża założeń CBT i ACT odnośnie do pracy poznawczej z myślami automatycznymi. Szczególnie istotne będzie ich praktyczne przełożenie na proces planowania pracy terapeutycznej i dobór technik/interwencji terapeutycznych. Omówione zostaną cele restrukturyzacji poznawczej wg modelu CBT oraz procesu defuzji wg modelu ACT. Różnice przedstawione zostaną w oparciu o nowo wydaną książkę autorstwa Hayesa i Hoffmana (2018) pt. „Process-based CBT”. Następnie, pracując na własnych trudnych myślach automatycznych, uczestnicy będą mogli doświadczyć różnicy w pracy z myślami według modelu CBT i ACT. Podczas warsztatu zamodelowane oraz przećwiczone zostaną zarówno techniki restrukturyzacji poznawczej (wg CBT), jak i defuzji poznawczej (wg ACT). Warsztat zakończony zostanie omówieniem doświadczeń uczestników. **W celu płynnego przeprowadzenia zaplanowanego ćwiczenia uczestnicy proszeni są o wcześniejsze przygotowanie się do warsztatu poprzez wypisanie na kartce wielkości A4 typowych trudnych myśli automatycznych towarzyszących im w sytuacjach zawodowych w tygodniu poprzedzającym warsztat.**

#### **Cele edukacyjne:**

1. Wiedza teoretyczna i praktyczna na temat technik pracy z myślami automatycznymi wg modeli CBT i ACT.
2. Umiejętność praktycznego zastosowania technik defuzji wg modelu ACT.
3. Umiejętność praktycznego zastosowania technik restrukturyzacji poznawczej.
4. Umiejętność rozróżnienia pomiędzy celami pracy nad restrukturyzacją poznawczą a poznawczą defuzją.
5. Umiejętność doboru techniki w zależności od potrzeby, dokonanej konceptualizacji przypadku i sytuacji.
6. Zrozumienie kluczowych różnic między podejściem II i III fali terapii poznawczo-behawioralnej w pracy z myślami automatycznymi.

**Składniki:** prezentacja dydaktyczna, ćwiczenia doświadczalne, odgrywanie ról.



**III Poznańska Konferencja ACT i CBS**  
**III Poznań ACT&CBS Conference**

**Główne obszary tematyczne:** interwencje i zainteresowania kliniczne, interwencje poprawiające wydajność, rozwój zawodowy.

**Podkategoria tematów:** szerokie spektrum zaburzeń, uważność, poprawa dobrostanu.

**Docelowi odbiorcy:** Początkujący, Średniozaawansowany.