**25.11.2021 r.**

**Terapia oparta na zaangażowaniu i akceptacji w pracy lekarza jako metoda przeciwdziałaniu wypaleniu zawodowemu**

Cele szkolenia:

Terapia Akceptacji i Zaangażowania (ang. Acceptance and Commitment Therapy – ACT) bierze swą nazwę ze swojego głównego przesłania: akceptacja tego, co jest poza Twoją kontrolą wraz z równoczesnym zaangażowaniem się w aktywne zachowania, które poprawiają Twoją jakość życia. Celem ACT jest pomoc w tworzeniu poczucia sensu, bogatego i znaczącego życia oraz równoczesne efektywne radzenie sobie z bólem i stresem, które życie nieuchronnie przynosi. ACT jest nakierowana na odkrywanie i uczenie się jak żyć w sposób zgodny z osobistymi wartościami przy jednoczesnym rozwijaniu elastyczności psychologicznej i uważności. Identyfikacja wartości może pomóc ludziom w zdefiniowaniu tego, co dla nich najważniejsze i nakierować na podejmowanie skutecznych działań aby to osiągnąć. Zagadnienia szkoleniowe: W trakcie szkolenia uczestnicy dowiedzą się na czym polega wykorzystanie terapii ACT w radzeniu sobie z przykrymi i bolesnymi myślami oraz emocjami oraz w taki sposób wykorzystać techniki ACT w przeciwdziałaniu wypaleniu zawodowemu oraz w rozeznaniu co tak naprawdę jest ważne i znaczące w życiu.