

ОТКРЫТАЯ ОНЛАЙН-ПЛОЩАДКА

ОТКРЫТАЯ ПСИХОЛОГИЯ

ЦЕНТР ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ
РИНО ПГНИУ





**Как перестать
бороться
и начать жить
счастливо**

**Революционные техники
американской терапии АСТ**

The title is presented in a white-bordered box on a blue brushstroke background. The text is in a bold, white, sans-serif font.

ACT Acceptance and Commitment Therapy

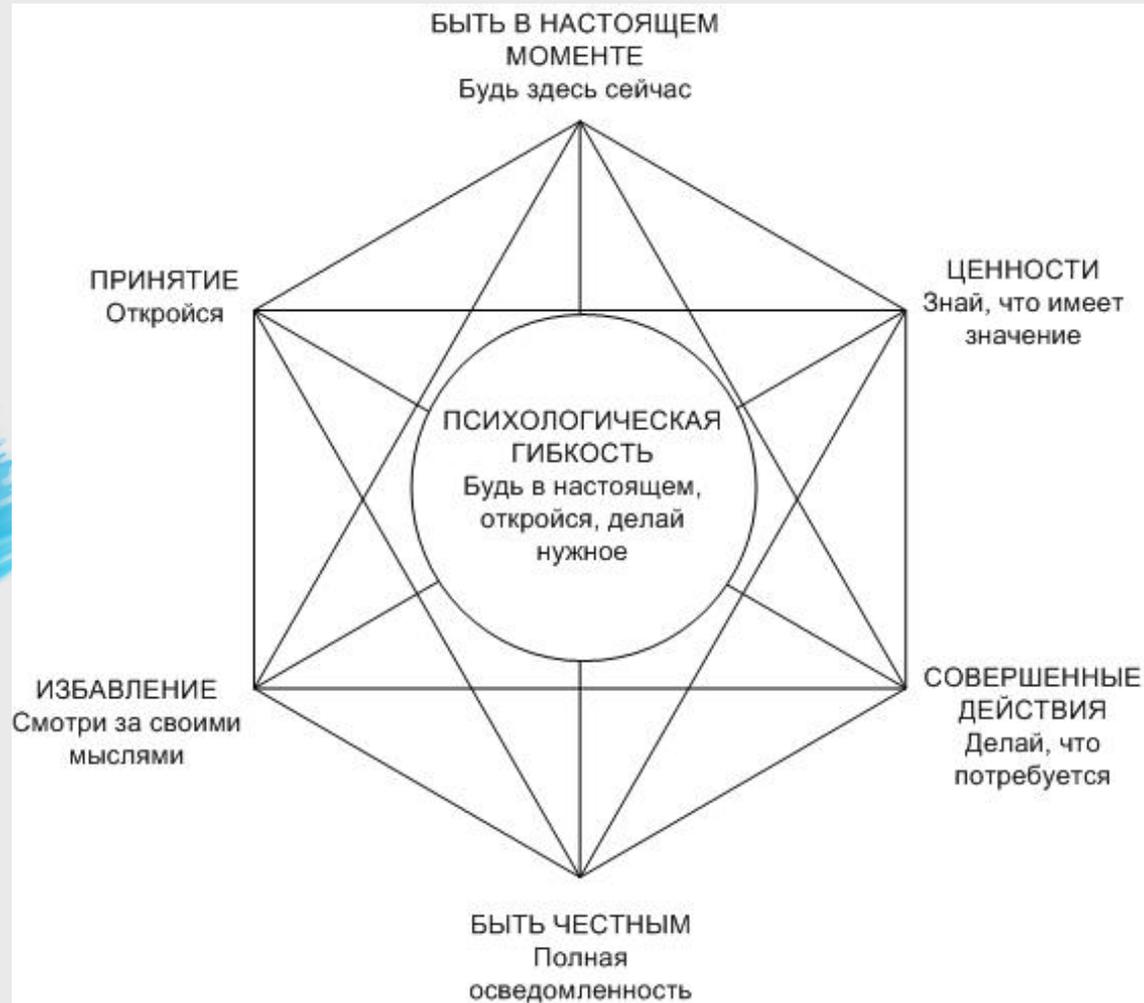
- Основа на прикладном поведенческом анализе
- Парадоксы и метафоры
- Помогает при любых нежелательных поведениииях, в том числе с накопленной поведенческой массой
- Помощь при узком репертуаре подкрепителей и невозможности взять подкрепители под контроль

ACT
Acceptance
and
Commitment
Therapy/
Основатель



DR. STEVEN *Hayes*

ACT Acceptance and Commitment Therapy/ Гексафлекс



**Что
эффективно
при работе с
негативными
мыслями**

1

НЕ БОРИСЬ

2

НЕ БЕГАЙ

3

НЕ ПРЯЧЬСЯ

4

НЕ КОНЦЕНТРИРУЙСЯ

4 лайфхака для жизни

1

Это просто мысль/ или нет

2

Оставь боль как зонт в сумке

3

Будь здесь и сейчас/ Дай 5

4

Ты фотоаппарат/тот самый закат

ACT
Acceptance
and
Commitment
Therapy/
Ценности



Планирование шагов

1

До завтрашнего вечера

2

До конца недели

3

До конца месяца

Как делать шаги

1

Планируй маленькие шаги

2

Делай не смотря ни на что

3

Не жди результат



THANKS!

Есть вопросы?

+79024713036

2933036@mail.ru

Присоединяйтесь к нашим программам!

Софт-скиллс:

- тайм-менеджмент
- стресс-менеджмент
- коммуникативные
навыки

- управление
конфликтными
ситуациями

Психологическая помощь
семье в условиях изменений



Методы ведения
индивидуального
психологического
консультирования

Психология

Психологическая
самопомощь