

NEUROACT® ONLINE - schema & kursinnehåll

2025-12-08 (Dag 1)

9.00-9.30	Presentation och introduktion
	Vad är ACT?
9.30-10.30	De sex ACT-färdigheterna. Konceptualisering av ACT-modellen (psykopatologi, klinisk paradox, psykologisk flexibilitet) som alternativ till psykologisk och kognitiv inflexibilitet
10.30-10.50	<i>Paus</i>
	Närvaro i nuet, kognitiv defusion och jag som kontext
10.50-12.00	Teoretisk genomgång och praktisk träning med rollspel.
12.00-13.00	<i>Lunchpaus</i>
	Livsvärden och målbeteenden
13.00-14.30	Teoretisk genomgång och praktisk träning med rollspel.
14.30-14.50	<i>Paus</i>
	Acceptans
14.50-16.30	Teoretisk genomgång och praktisk träning med rollspel. Sammanfattning, utvärdering och reflektion av dagen

2025-12-09 (Dag 2)

9.00-9.15	Reflektion efter gårdagen
9.15-10.30	Stressorer vid autism, ADHD och annan NPF - ett neuropsykologiskt perspektiv Exekutiva utmaningar som vidmakthållande av psykisk ohälsa Forskning och rekommendationer
10.30-10.50	<i>Paus</i>
10.50-12.00	Förklaring av NEUROACT®-modellen (psykopatologi, klinisk paradox, psykologisk flexibilitet) som alternativ till psykologisk och kognitiv inflexibilitet
12.00-13.00	<i>Lunchpaus</i>
13.00-14.30	Introduktion till programmet NEUROACT® - stresshantering för flexibilitet & hälsa MODUL 1. STRESS & UNDVIKANDEN Stressorer och undvikanden Upplevelsebaserade övningar och genomgång av programmaterialet
14.30-14.50	<i>Paus</i>
14.50-16.30	MODUL 2. PERSPEKTIV Fokusträning och perspektiv på tankar. Erfarenhetsbaserade övningar och genomgång av programmaterialet Sammanfattning och reflektion över dagens kurs

2025-12-10 (dag 3)

9.00-9.15	Reflektion efter gårdagen
9.15-10.30	MODUL 3. DET SOM ÄR VIKTIGT Det som är viktigt för en själv och vad man vill kunna göra Erfarenhetsbaserade övningar och reflektion utifrån programmaterialet
10.30-10.50	<i>Paus</i>
10.50-12.00	MODUL 4. ACCEPTANS & MEDKÄNSLA Förståelse för känslor och sinnesintryck/perception Känsloskola och träning i att hantera känslor och sinnesintryck Erfarenhetsbaserade övningar och reflektion utifrån programmaterialet
12.00-13.00	<i>Lunchpaus</i>
13.00-14.30	MODUL 5. UMGÄNGE & ÅTERHÄMTNING Sociala färdigheter och återhämtning från stress NEUROACT®-strategier i sociala situationer och att hitta sin egen återhämtning Erfarenhetsbaserade övningar och reflektion utifrån programmaterialet
14.30-14.50	<i>Paus</i>
14.50-16.00	MODUL 6. LIVSKARTAN En guide för att fortsätta på egen hand Sammanfattning av NEUROACT®-strategier Reflektion över utbildningen och information om programmaterial, programsida m m för att komma igång med egna grupper eller individuella kontakter