

## **ACT-kontrakt med mig selv**

Hvad har jeg gjort for at tilegne mig ACT?  
(Været på kursus, læse bøger, spurgt aktivt, rollespillet etc.)

Hvilke barrierer har der været for at tilegne mig ACT?  
(Indre og ydre)

Hvad har jeg gjort for at overkomme disse barrierer?

Hvad kan jeg gøre for at tilegne mig yderligere ACT?  
(Bøger, podcasts, yderligere kurser, formidle etc.)

Hvad vil jeg nu gøre for at integrere ACT i min praksis?  
(Printe matrix ud og have på bordet, lave øvelser med klienter, bruge metaforer etc)

Hvad vil jeg gøre for at vedligeholde og udbygge mine ACT-færdigheder?  
(ERFA-grupper, bruge hexaflex eller matrix i behandlingskonferencer, supervision etc.)

Hvilke barrierer kunne jeg forudsige vil dukke op?  
(Indre og ydre)

Hvad kan jeg gøre for at imødekomme disse udfordringer?

---

Dato

---

Underskrift