ACT BOOTCAMP NOV. 2026

for den eksklusive Sardiniengruppe





TIDSPLAN

- Fredag:
  - 9.00-10.00: Kaffe og Sixtus lækkerier
  - 10.00-13.00: Undervisning
  - 13.00-15.00: Frokost og pause
  - 14.45: Kaffe med hjemmebag
  - 15.00-18.00: Undervisning
  - 18.30: Vi mødes til en drink
  - 19.30: Middag
- Lørdag
  - 7.00-10.00: Morgenmad og tjek-ud
  - 10.00-13.00: Undervisning



VELKOMMEN

- Hvor er du i
  - livet?
  - praksis?
  - ACT?

- Hvad gør du vigtigt?
- Hvad gør du *ikke* vigtigt?
- Er det som, det skal være?

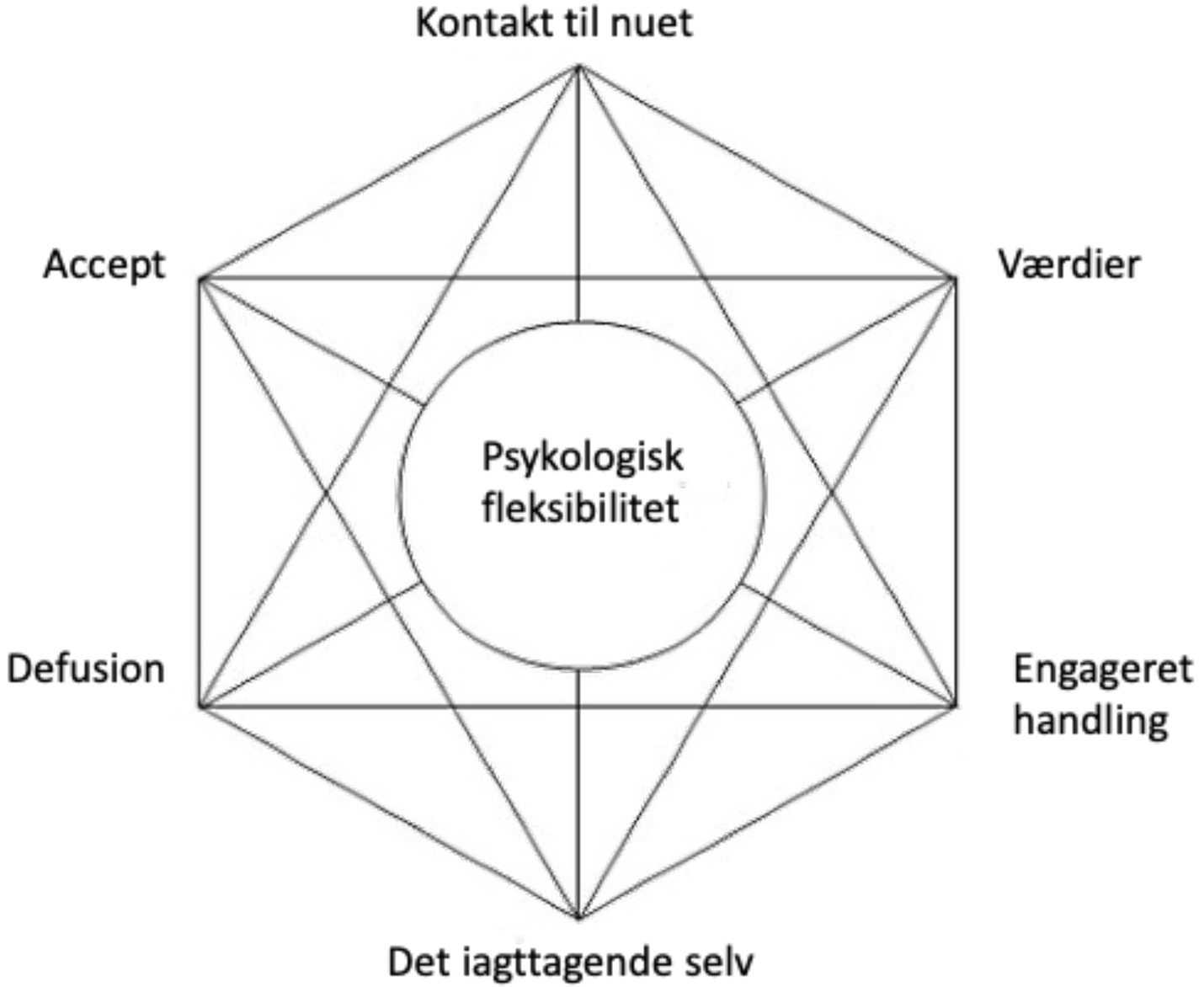


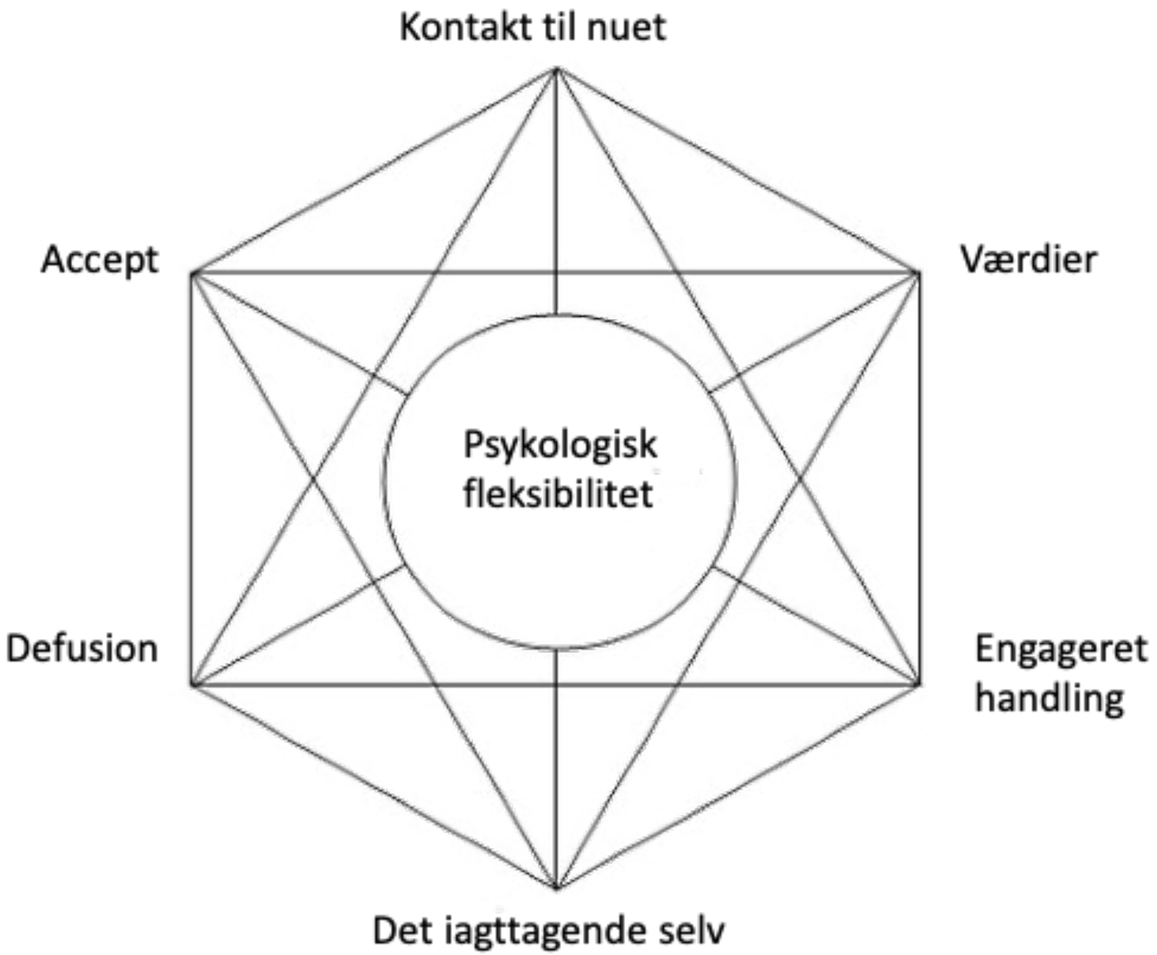
INDHOLD

- Orienteringsløb i Hexaflexen
- Den fleksible organisation
- Med / For
- Funktionsanalyse-øvelse
- Matrix på gulv

- Hvad ønsker I jer?

HEXA-LØB


Kontakt til nuet
Accept
Værdier
Psykologisk fleksibilitet
Defusion
Engageret handling
Det iagttagende selv



2 OG 2 OG 3

- Vælg din rolle som læge, leder eller kompagnon.
- Kik på billedet og snak lidt om, hvad processen handler om.
- Brug 10 minutter på aktiviteten.
- Gå videre til næste post.
- Kom her tilbage, når I har været ved alle 6 poster.



AKTIVITET

Tænk på dig selv i den rolle du valgte. Tænk på små gode hverdagsnære øjeblikke, du har haft i denne rolle, hvor intet behøvede at være anderledes. Dvæl lidt ved et af disse minder, som var du der igen.

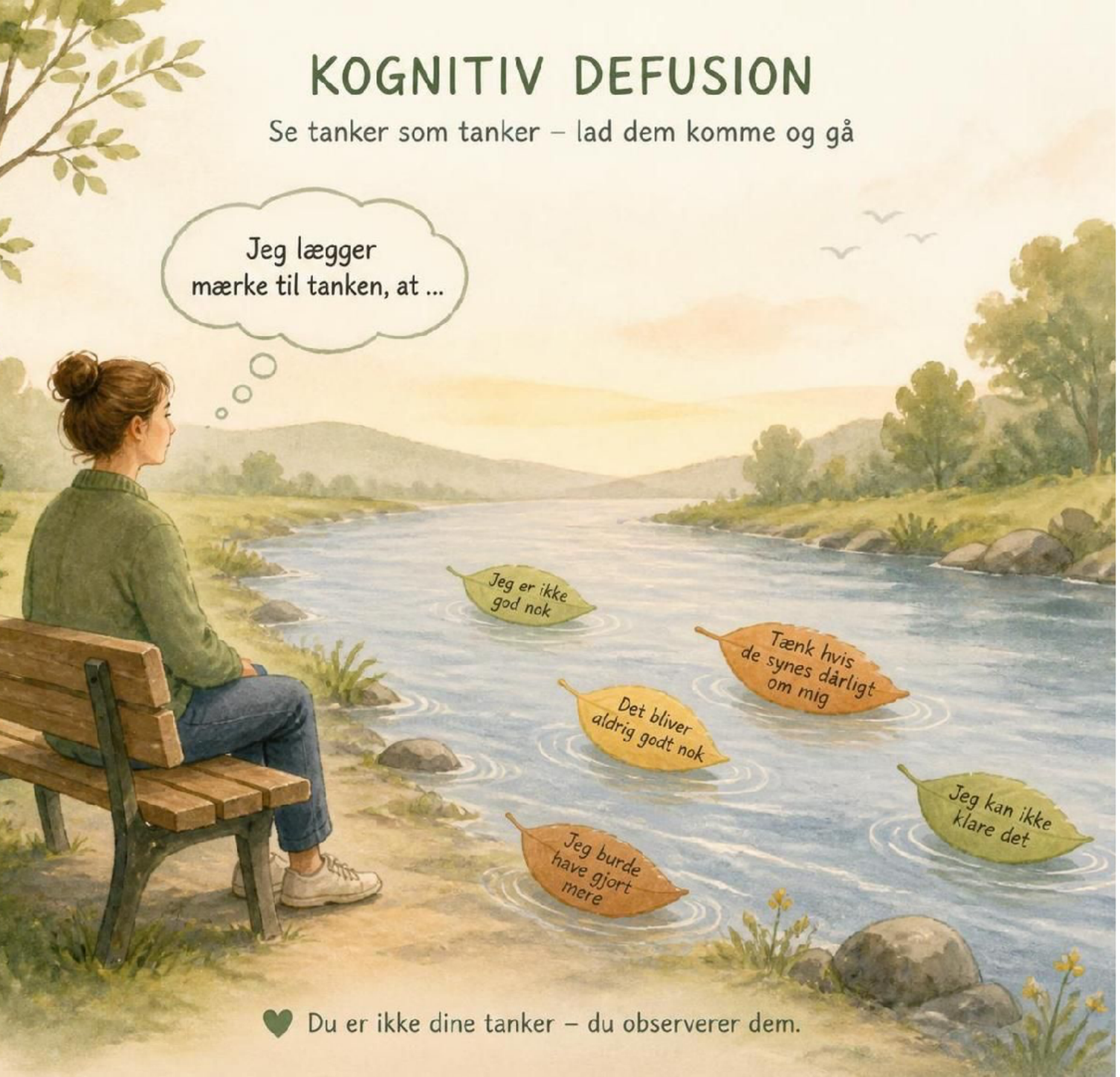
Fortæl hinanden om det gode øjeblik, som var I der sammen, og vær nysgerrige på, hvilken værdi (værdier) I kommer i kontakt med. Er værdierne stadig centrale i dag?



AKTIVITET

Tænk på noget, du gerne vil prioritere i den rolle du valgte, uanset hvor bøvlet det er. Det må gerne være noget, du allerede prioriterer.

Tal med hinanden om, hvad den mindste handling kan være, som vil bringe dig videre med din prioritering. Overvej også, hvad den største handling kan være, som stadig er realistisk, så du faktisk kan forestille dig at udføre den.



AKTIVITET

Vælg en for dig typisk tanke, du kan bøvle med i den rolle du har valgt (fx: ”Jeg kan ikke fordi…”, “Jamen, det er også fordi at…” eller ”Jeg er nødt til først at..”). Gør nu følgende:

Sig først tanken, bare som den er. Fx: ”Jeg er nødt til at …”

Sig bagefter: ”Jeg lægger mærke, at jeg har tanken, at jeg er nødt til at…”

Lagde I mærke til en ændring i måden, I forholdt jer til jeres tanker på? Uddyb for hinanden og afprøv evt. andre defusionsteknikker I kan huske.



AKTIVITET

En af jer guider og læser denne instruktion op:

- Tag en dyb indånding og hold så vejret.
- Mens du står der og holder dit vejr, så læg mærke til:
- Hvad mærker du i din krop?
- Hvilke tanker dukker der op - både tidligt og sent i øvelsen?
- Hvilke følelser dukker op for dig?
- Gentag instruktionen et par gange under samme indånding.

Når alle har "købt" tanken om, at de ikke kan holde vejret længere så debrief oplevelsen. Drøft hvilke kampe med ubehaget I lagde mærke til undervejs.

Gentag øvelsen, hvor den anden guider.



AKTIVITET

En af jer guider og siger: ”Læg mærke til tre ting, du kan se … to ting, du kan høre … én ting, du kan mærke mod din hud”.

Skift roller og guid igen.

Snak med hinanden om, hvad I lagde mærke til i den korte guidning. Og drøft, hvordan den slags små øvelser af nærvær, kan bruges i jeres hverdag?



AKTIVITET

Tegn hver især to skyer på himlen og skriv en sætning i hver sky, der starter med "Jeg er…" og som beskriver to forskellige historier om dig.

Forestil jer nu, at jeres historier er som skyer på himlen. De kan være mørke og store, og de kan være lyse og lette. Men skyerne er ikke jer. Himlen rummer alle skyer og er der stadig bagved uanset, hvordan vejret er.

Drøft med hinanden, hvordan en mere fleksibel perspektivtagning på dine selv-fortællinger kan hjælpe dig i den rolle du har valgt.

DEN FLEKSIBLE ORGANISATION – STEVEN HAYES UDGAVEN

Hensigtsmæssig monitorering og fleksibel opmærksomhed

Åbenhed overfor

problemer og konflikter



Klare værdier og mål

valgt af gruppen

Flere meninger

- filtreret af workability

Aktive skridt koblet til

værdier og mål

Bevidsthed om perspektiver/kontekst - også andres

DEN FLEKSIBLE ORGANISATION – VORES UDGAVE

Vi er nærværende og opmærksomme på det, der foregår.

Vi er åbne overfor at gå ind i problemer og konflikter selv når der kan være ubehag forbundet hermed.

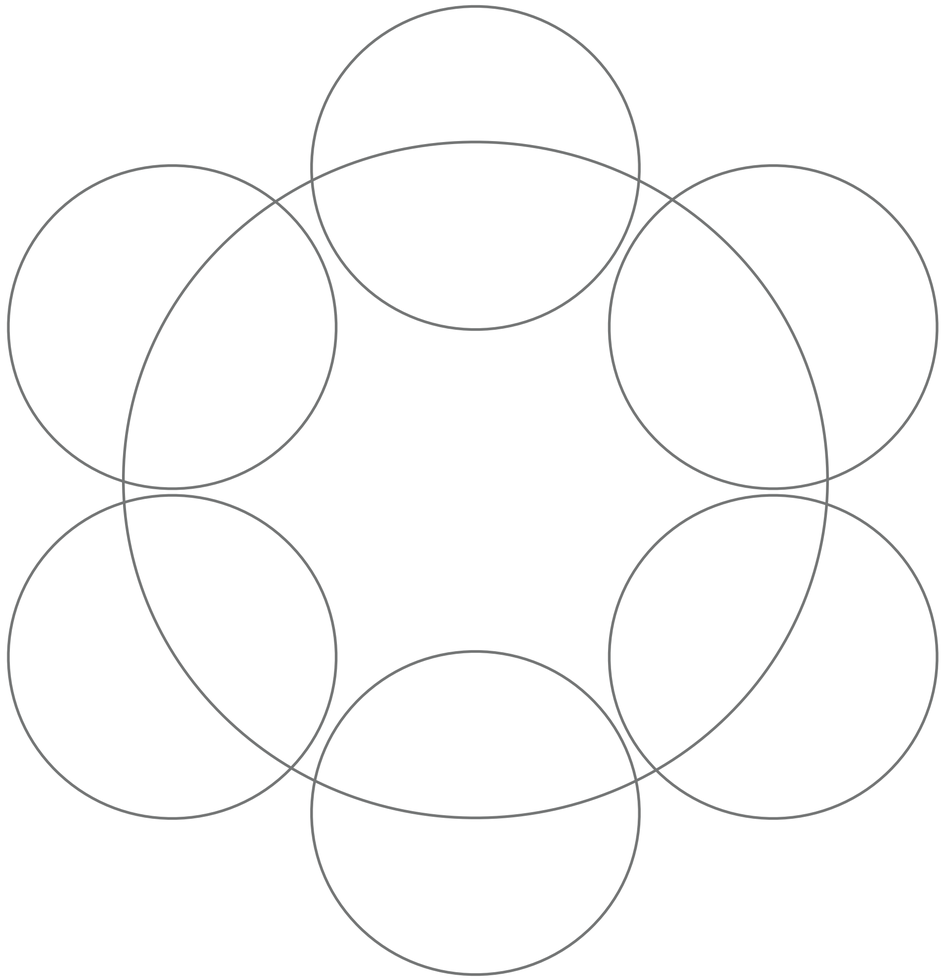


Vi er i tæt kontakt med hvem og hvad der er vigtige for os som organisation, og bruger det som pejlemærke for vores beslutninger.

Vi forholder os til vores forskellige holdninger som muligheder, ikke endegyldige sandheder.

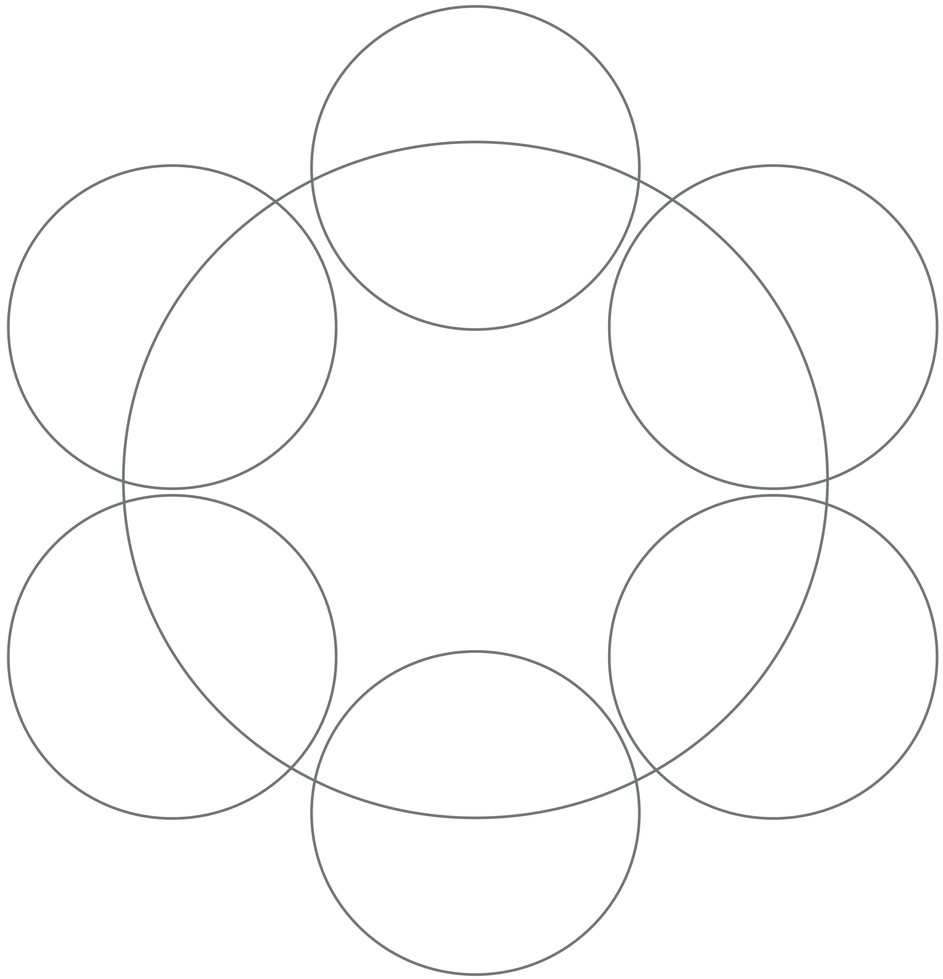
Vi tager skridt, der er tydeligt koblet til vores værdier og mål.

Vi belyser bevidst flere perspektiver.



OPGAVE I FHT. FLEX.ORG.

- Lav en organisationsundersøgelse.
- Fokusperson vælger domæne for undersøgelsen
  - En interviewer
  - Den anden beskriver



DEBRIEFING AF FLEX.ORG.

- Hvordan var denne undersøgelse hjælpsom for dig og din organisation?
- Kan du se situationer, hvor du kunne bruge den i din organisation?
- Hvis du ikke havde kendt hexaflexen, hvad ville du så have haft brug for for at forstå modellen?

DOING FOR / BEING WITH

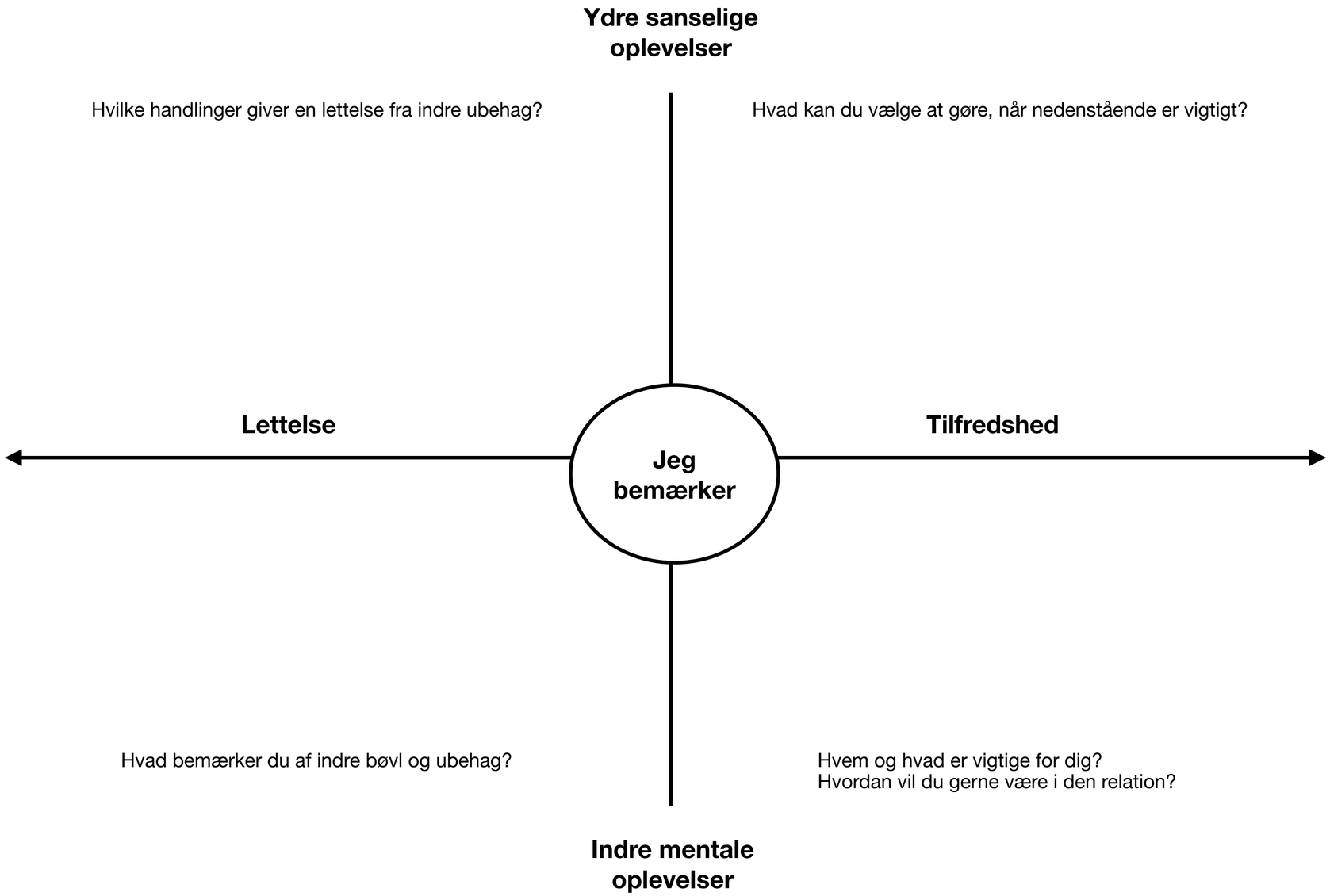
Hvordan opleves forskellen mellem samtale 1 og samtale 2?

Hvad kan den ene og hvad kan den anden?

Andre reflektioner om de to måder at blive mødt på?

MATRIX PÅ GULV

ACT-matrix



Frit efter Kevin Polk

TAK - Funktionsanalyse

Trigger	**Adfærd**	**Konsekvens** - kort sigt	**Konsekvens** - lang sigt

Frit efter Ramnerö & Törneke, 2008

NU-OG-HER-FUNKTIONSANALYSE

En rollespiller patient eller realplayer sig selv, og fortæller om noget, der er udfordrende.

Den anden interviewer med nysgerrighed på indhold, men opgaven er 3 gange i samtalen at stoppe op, lave funktionsanalyse af noget "patienten" gør i nuet / i samtalen.

Rollespil nu supervisor, der taler med sin lægesupervisant om en patient.

Supervisor laver samme intervention som ovenfor men i fht. lægen.

BRAINSTORM PÅ MATRIX-INDFØRINGER

- Skemaet hjælper mig til overblik og fokus på det vi skal arbejde med.
- Tager udgangspunkt i den del af matrix, der lige falder for og ikke så meget intro.
- Forklar at midteraksen handler om, hvor din opmærksomhed er.
- Forklarer med 4 sætninger hvad matrix handler om og består af.
- Bruger den i brudstykker som et redskab vi kan vende tilbage til.
- Noterer hjemmearbejde/-øvelser på bagsiden og give pt. papiret med hjem.
- Færre ord og forklaringer befordrer mere undersøgelse og mindre forståelse.
- Bruge ikoner/små tegninger i stedet for ord/procesnavne (hjerte, pile etc.)
- Isbjergmetafor - der er noget ovenover “vand”-linien vi kan se, og så er der også en masse nedenunder, som ikke er synligt på ydersiden/ovenfor linien.
- Kan bruges uden intro men som en sorteret illustration og opsamling af det pt. beskriver/oplever.
- Tilpas måden du udfylder felterne (fx. ved ordblindhed - brug tegninger).
- Hjælpesætning til at summe over: “Jeg vil leve et liv, hvor jeg vælger at prioritere hvem/hvad……”.





HVAD VAR GODT? HVOR VAR DER UDVIKLINGSPOTENTIALE?

- Godt at repetere ACT processerne vha. o-løb med 6 små aktiviteter.
- Godt, at vi holder fast i at udvide fokus til også at inkludere egen rolle som leder og samarbejdet med kolleger.
- Godt at arbejde videre med ACT i organisationen.
- Godt at være så meget i øvelser og ude på gulvet - det gav lethed som var hjælpsom.
- Godt, at øvelserne var enkle og byggede ovenpå hinanden.
- Godt at veksle makker flere gange - nå at arbejde med næsten alle.
- Vi ramte niveauet.
- Tidsrammen passede godt (kl. 10-13, 15-18, 10-13)
- Ønsker start med mindfulness.



NÆSTE GANG

Tid: Fredag - lørdag den 5.-6. nov. 2027

Sted: Sixtus Sinatur Middelfart

- Meld gerne hurtigt tilbage
- Slides bliver:
  - sendt på mail
  - lagt op i facebookgruppen
  - lagt op på vores hjemmesider