



14주 3강

수용전념치료(ACT)의 이론 및 실습3

3. ACT와 일상생활, ACT에 대한 평가



부산디지털대학교 상담치료학부
홍영근 교수

학습 목표

- ACT를 일상생활에 적용할 수 있다.

학습 내용

- ACT와 일상생활, ACT에 대한 평가

✓ ACT로 살기

- 일어난 일들에 대해

- 1) 수용

- 2) 탈융합

- 3) 현재에 존재하기

- 4) 맥락적 자기

- 5) 가치 찾기

- 6) 전념행동하기