

Psychologická flexibilita

Psychologická flexibilita je emoční obratnost, která usnadňuje posun k osobním a profesním cílům a hodnotám. Překonává neúčinné vzorce myšlení, obtížné emoce nebo cokoli, co tomu brání. Jedná se o základ akceptačního a závazkového tréninku (ACT) ve smyslu intervence založené na důkazech, kterou vyvinuli v 90. letech 20. století Steve Hayes, Kirk Strosahl a Kelly Wilsonová. Intervence ACT v pracovním prostředí jsou užitečné k učení, inovacím, psychické odolnosti a pracovnímu výkonu. Existuje šest procesů ACT:

- 1) hodnoty
- 2) angažovaná akce
- 3) kognitivní defúze
- 4) akceptace
- 5) kontakt s přítomným okamžikem
- 6) self-as-context (já v kontextu)

Odborníci aplikující ACT v koučovací praxi

Nadine Hemmer je koučem s 20letou zkušeností v ACT a držitelkou certifikátu kognitivní a behaviorální terapie v obchodním a zdravotním prostředí. Pracovala jako trenérka a facilitátorka s významnými evropskými organizacemi v soukromém i veřejném sektoru s cílem formovat zdravé a kooperativní pracovní prostředí. ACT používá jako základ svého koučovacího modelu založeného na důkazech, aby podpořila své klienty při zvyšování psychologické flexibility s cílem zlepšovat jejich emoční schopnosti.

Benjamin Schoendorff je klinický psycholog a zakladatel Contextual Psychology Institute v Montrealu, což je školicí centrum ACT v Kanadě. Vedl přes 250 seminářů na pěti kontinentech. Je autorem a spoluautorem knih o ACT v angličtině a francouzštině, spoluautorem edice ACT Matrix a spoluautorem Průvodce praxí ACT k vědě o soucitu.