

לימוד ACT באופן עצמאי

יש המון דרכים ללמוד ACT במרשתת (אינטרנט).

אני ממליץ בחום על החומרים מבית היוצר של ראס האריס, ובכללם התוכנית של "מלכודת האושר"

<http://thehappinesstrap.com/>

וחומרים חינוכיים רבים הנלווים לקורס

<https://www.actmindfully.com.au/free-stuff/>

כמו כן שווה לבקר באתר של אבי שיטת ה-ACT, סטיבן הייז

<https://stevenchayes.com/my-act-toolkit/>

עשיר גם הוא בחומרי לימוד ועזרים מגוונים.

שיטות לעבודת ACT עם ילדים ובני נוער ניתן למצוא ב –

<https://thrivingadolescent.com/>

ולא נסיים מבלי להציג את אתר האינטרנט של קהילת ACBS

<https://contextualscience.org/>

זה המקום לחיפוש יותר אקדמיים, לחברי הארגון יש גישה ישירה לפרוטוקולים רבים לטיפול, וכן הזמנות והצעות לכנסים ולמלגות לתארים מתקדמים.

גם בישראל מתפתחת לה קהילת ACT שווה ביותר, חפשו בפייסבוק את ACT – ישראל.

<https://www.facebook.com/Act.israel>