MINDFUL COACHING · MÈTODE FARO

La Matriu ACT en sessió

Fitxa de treball per a coaches · Basada en Polk et al. (2016) i Anstiss (2021)

COM FER-LA SERVIR

- Dibuixa o imprimeix la matriu i omple-la amb el teu client, a mà, sense pressa.
- Segueix l'ordre numerat: comença sempre pel que importa (quadrant 1).
- No corregeixis ni jutgis el que hi aparegui: el client observa i avalua; tu sostens l'espai.

	← ALLUNYAMENT	APROPAMENT →
CONDUCTA OBSERVABLE (el que es veu)	**3 · Què fas quan apareixen? (conductes d'allunyament)**	**4 · Quines accions t'acostarien al que importa?**
EXPERIÈNCIA INTERNA (el que se sent i es pensa)	**2 · Quins pensaments i emocions apareixen i s'hi interposen?**	**1 · Qui i què és important per a tu?**

Al centre de la matriu hi ets tu, observant: la perspectiva que s'adona de tot això (jo com a context).

PREGUNTES GUIA EN ORDRE

1. El que importa
Qui i què és important per a tu en aquesta situació? Quina mena de persona vols ser aquí?

2. El que s'hi interposa
Quins pensaments, emocions, sensacions o records apareixen quan t'hi acostes?

3. El que fas per allunyar-te'n
Quan apareix això, què fas? Funciona a curt termini? I a llarg termini?

4. El que t'hi acostaria
Què podries fer, encara que aquests pensaments i emocions vinguessin amb tu?

> **Pregunta de funcionalitat**
>
> ***«Això que fas, t'acosta o t'allunya de la persona que vols ser?»***
>
> Fes-la servir en qualsevol moment de la sessió. Qui avalua és el client, no tu.

EL MEU PAS COMPROMÈS D'AQUESTA SETMANA

Acció concreta (petita i observable):

Quan i on:

Pensaments i emocions que poden aparèixer:

Valor al qual serveix aquest pas:

> **Senyals de derivació**
>
> - Consum problemàtic de substàncies o conductes compulsives.
> - Autolesions o idees de fer-se mal.
> - Símptomes depressius o ansiosos que interfereixen de manera significativa en el dia a dia.
>
> **El coaching informat per l'ACT no és teràpia. Si apareixen aquests senyals, deriva a un professional sanitari qualificat i, si escau, atura o redefineix el procés.**

Fonts: Polk, K. L., Schoendorff, B., Webster, M. i Olaz, F. O. (2016). The Essential Guide to the ACT Matrix. New Harbinger · Anstiss, T. (2021). Acceptance and Commitment Coaching. A J. Passmore (Ed.), The Coaches' Handbook. Routledge.

ACT UNIVERSO