

ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ

«ΖΩΝΤΑΣ ΜΕ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ (MBCT-L)»

Η ενσυνειδητότητα αποτελεί έναν τρόπο καλλιέργειας της επίγνωσης, της παρουσίας και της πιο συνειδητής σχέσης με την εμπειρία της καθημερινότητας. Σε μια περίοδο όπου πολλοί άνθρωποι νιώθουν ότι λειτουργούν συχνά σε «αυτόματο πιλότο» ή εγκλωβίζονται σε μη βοηθητικά μοτίβα σκέψης, συναισθήματος και συμπεριφοράς, η εκπαίδευση στην ενσυνειδητότητα μπορεί να προσφέρει πρακτικούς τρόπους σύνδεσης με το παρόν, καλύτερης ρύθμισης της προσοχής και πιο φιλικής στάσης απέναντι στον εαυτό και στις δυσκολίες.

Στο πλαίσιο της ενίσχυσης της ψυχικής ανθεκτικότητας και της ευεξίας, το Ινστιτούτο Minds διοργανώνει το διαδικτυακό πρόγραμμα «Ζώντας με Ενσυνειδητότητα» (MBCT-L), ένα πρόγραμμα διάρκειας 8 εβδομάδων που αναπτύχθηκε στο Oxford Mindfulness Centre και παρέχει εις βάθος εκπαίδευση στο mindfulness.

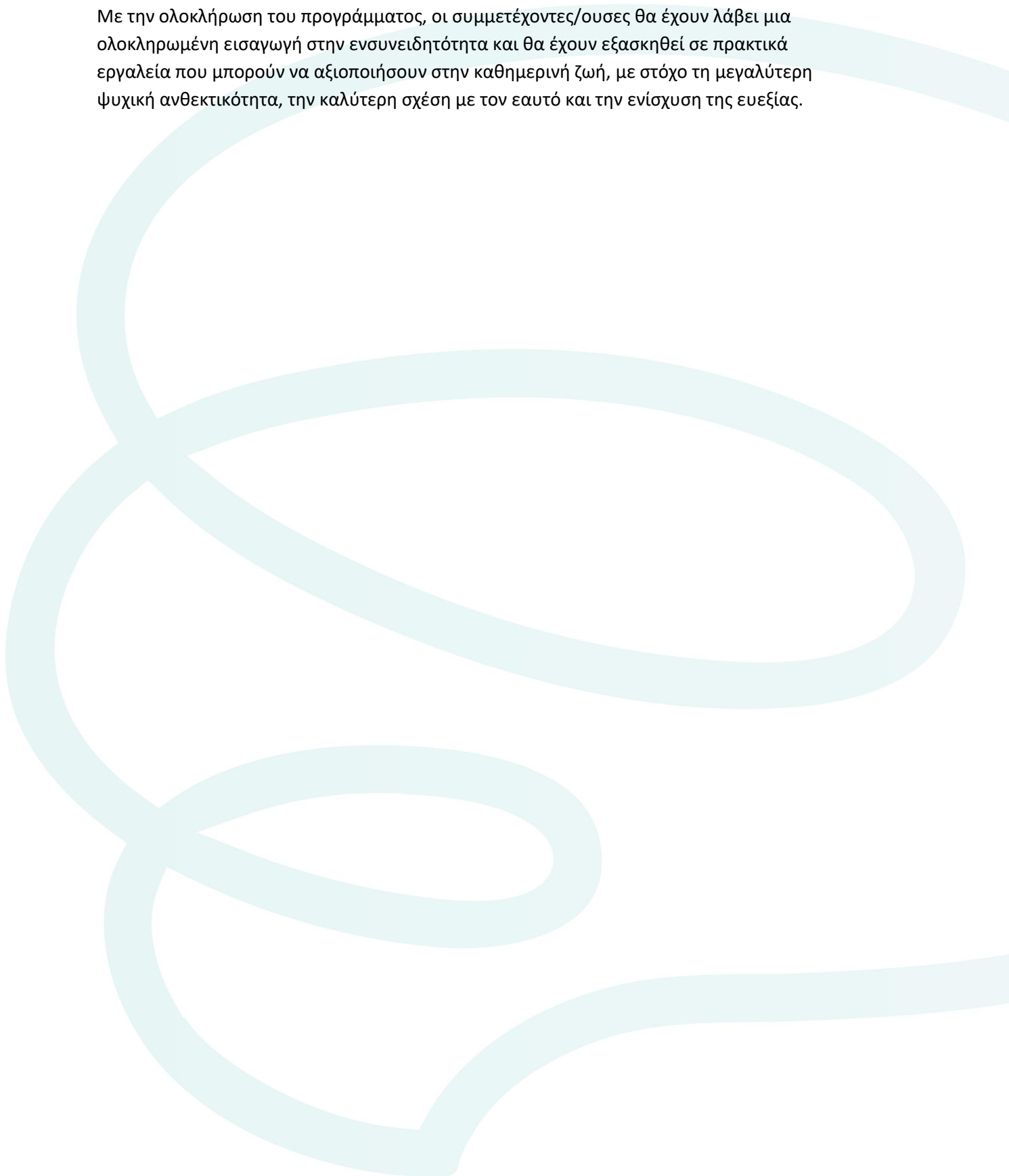
Το πρόγραμμα περιλαμβάνει σταδιακή εκπαίδευση σε πρακτικές ενσυνειδητότητας, καθώς και γνωσιακές τεχνικές που βοηθούν τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να καλλιεργήσουν στάσεις όπως η μη επικριτικότητα, η υπομονή, η αποδοχή, η καλοσύνη, η συμπόνια, η ευγνωμοσύνη, η εκτίμηση και η αυτοφροντίδα. Μέσα από την εξάσκηση, οι συμμετέχοντες/ουσες ενισχύουν την ικανότητά τους να είναι παρόντες/ούσες, να παρατηρούν την εμπειρία τους με μεγαλύτερη πληρότητα και να ανταποκρίνονται στις δυσκολίες με μεγαλύτερη ανθεκτικότητα.

Με την παρακολούθηση του προγράμματος, οι συμμετέχοντες/ουσες αναμένεται να ασκηθούν βιωματικά στα ακόλουθα:

- αναγνώριση της τάσης να λειτουργούμε σε «αυτόματο πιλότο» και εκπαίδευση σε δεξιότητες συνειδητής αποδέσμευσης από αυτόν,
- σύνδεση με το σώμα μέσω της πρακτικής της σάρωσης σώματος,
- πρακτικές ενσυνειδητότητας της αναπνοής,
- εξάσκηση στην κίνηση του σώματος με ενσυνειδητότητα,
- πρακτικές εκτίμησης και ευγνωμοσύνης,
- σύντομες μορφές πρακτικής για αξιοποίηση στην καθημερινότητα, αναγνώριση της αντιδραστικότητας μέσω εστιασμένων πρακτικών,
- σταδιακή εξοικείωση με τα αρνητικά βιώματα και καλλιέργεια αποδοχής,
- υιοθέτηση φιλικής στάσης απέναντι στην εμπειρία, ειδικά όταν αυτή είναι δυσάρεστη,
- αποτελεσματικότερη και πιο συμπονετική απόκριση στις δυσκολίες,

- ενίσχυση της αυτοφροντίδας και της ικανότητας άντλησης χαράς και ικανοποίησης από την καθημερινότητα.

Με την ολοκλήρωση του προγράμματος, οι συμμετέχοντες/ουσες θα έχουν λάβει μια ολοκληρωμένη εισαγωγή στην ενσυνειδητότητα και θα έχουν εξασκηθεί σε πρακτικά εργαλεία που μπορούν να αξιοποιήσουν στην καθημερινή ζωή, με στόχο τη μεγαλύτερη ψυχική ανθεκτικότητα, την καλύτερη σχέση με τον εαυτό και την ενίσχυση της ευεξίας.



Οργάνωση:	Minds
Εισηγητής:	Αντώνης Ραφτόπουλος, Ψυχολόγος MSc, Πιστοποιημένος Δάσκαλος MBCT (Oxford Mindfulness Foundation)
Ημερομηνία:	
Διάρκεια:	8 ομαδικές διαδικτυακές συναντήσεις διάρκειας 2,5 ωρών και 1 ημέρα πρακτικής διάρκειας 6 ωρών
Κόστος συμμετοχής:	€250 (τα διδάκτρα καταβάλλονται εφάπαξ)
Πληροφορίες:	courses@minds.org.gr 6943 413919
Εγγραφές:	courses@minds.org.gr

Αιτήσεις γίνονται δεκτές μέχρι τις 31/08

Το πρόγραμμα θα διεξαχθεί διαδικτυακά μέσω της πλατφόρμας Zoom.

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε όσους και όσες νιώθουν ότι συχνά «παγιδεύονται» μέσα σε μη βοηθητικά μοτίβα σκέψης, συναισθήματος και συμπεριφοράς και επιθυμούν να αυξήσουν το αίσθημα ευεξίας τους.

Αφορά επίσης όσους και όσες θα ήθελαν να βελτιώσουν τον τρόπο με τον οποίο αποκρίνονται στις δυσκολίες της ζωής και να καλλιεργήσουν περισσότερη χαρά, ικανοποίηση και ευγνωμοσύνη στην καθημερινότητά τους.

Πριν την έναρξη του προγράμματος θα πραγματοποιηθούν ατομικές διαδικτυακές συναντήσεις με κάθε συμμετέχοντα/ουσα, καθώς και συμπλήρωση ερωτηματολογίων διαδικτυακά. Στόχος είναι η επίλυση αποριών και η αντιμετώπιση τυχόν ειδικών ζητημάτων.

Οι ομάδες θα ξεκινήσουν μόνο εφόσον συμπληρωθεί ο ελάχιστος αριθμός των 6 συμμετεχόντων/ουσών, με μέγιστο αριθμό συμμετεχόντων/ουσών σε κάθε ομάδα τα 12-14 άτομα.

Οι συμμετέχοντες/ουσες θα λάβουν το εγχειρίδιο του προγράμματος «Ζώντας με Ενσυνειδητότητα» από το Oxford Mindfulness Foundation, μεταφρασμένο στα ελληνικά από το Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς. Το εγχειρίδιο θα αξιοποιηθεί για την παρακολούθηση των συναντήσεων και για τη μετέπειτα ενασχόληση με το mindfulness.

Οι συμμετέχοντες/ουσες θα λάβουν επίσης ηχογραφημένες όλες τις πρακτικές ενσυνειδητότητας του προγράμματος για εξάσκηση στο σπίτι.

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του προγράμματος χορηγείται πιστοποιητικό/βεβαίωση συμμετοχής.