



ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ
«Ζώντας με Ενσυνειδητότητα (MBCT-L)»
που διοργανώνει το **Ινστιτούτο Minds**

Οργάνωση: Minds
Εισηγητές: Αντώνης Ραφτόπουλος, Ψυχολόγος MSc, Πιστοποιημένος
Δάσκαλος MBCT (Oxford Mindfulness Foundation)

Λίγα λόγια για το σεμινάριο:

Το πρόγραμμα «Ζώντας με Ενσυνειδητότητα» (MBCT-L) είναι ένα πρόγραμμα διάρκειας 8 εβδομάδων που αναπτύχθηκε στο Oxford Mindfulness Centre και παρέχει εις βάθος εκπαίδευση στο mindfulness/ενσυνειδητότητα.

Κατά τη διάρκεια του προγράμματος προσφέρεται σταδιακή εκπαίδευση σε πρακτικές ενσυνειδητότητας, καθώς και σε 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, η γενναιοδωρία και η αυτοφροντίδα.

Μέσα από την ενίσχυση της ικανότητας των συμμετεχόντων/ουσών να είναι παρόντες/ούσες, να ρυθμίζουν την εστίαση της προσοχής τους και να βιώνουν με μεγαλύτερη πληρότητα την εμπειρία τους, το πρόγραμμα στοχεύει στη διαχείριση των δυσκολιών με μεγαλύτερη ανθεκτικότητα, αλλά και στη μεγαλύτερη άντληση χαράς και απόλαυσης από την καθημερινότητα.

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 εκτίμησης και ευγνωμοσύνης,
- πρακτικές ενσυνειδητότητας της αναπνοής,
- εξάσκηση στην κίνηση του σώματος με ενσυνειδητότητα,
- σύντομες μορφές πρακτικής για αξιοποίηση στην καθημερινότητα,
- αναγνώριση της αντιδραστικότητας μέσω εστιασμένων πρακτικών,
- εξοικείωση με τα αρνητικά βιώματα και σταδιακή εξάσκηση στην αποδοχή τους,
- υιοθέτηση φιλικής στάσης απέναντι στην εμπειρία, ειδικά όταν αυτή είναι δυσάρεστη,
- εξάσκηση στην αποτελεσματική και γεμάτη αυτοσυμπόνια απόκριση στις δυσκολίες,
- εστίαση στην αυτοφροντίδα.



Με την ολοκλήρωση του προγράμματος, οι συμμετέχοντες/ουσες θα έχουν λάβει μια ολοκληρωμένη βιωματική εκπαίδευση στην ενσυνειδητότητα και θα έχουν στη διάθεσή τους πρακτικά εργαλεία για την καθημερινή τους ζωή.

Θα πρέπει να γνωρίζετε ότι:

1. Το πρόγραμμα θα πραγματοποιηθεί διαδικτυακά μέσω της πλατφόρμας Zoom.
2. Οι ημερομηνίες διεξαγωγής είναι 16/9, 23/9, 30/9, 7/10, 14/10, 21/10, 28/10, 4/11. Οι συναντήσεις θα πραγματοποιούνται 20.00-22.30. Η ημέρα πρακτικής θα πραγματοποιηθεί στις 24/10 (09.00-15.00).

Η αίτηση συμμετοχής πρέπει να αποσταλεί έως τις 31/08.

3. Τα δίδακτρα για την παρακολούθηση του προγράμματος ανέρχονται στα €250 και καταβάλλονται εφάπαξ. Η καταβολή του ποσού πραγματοποιείται μέσω τραπεζής μέχρι τις **06/09** στο IBAN λογαριασμού ALPHA BANK:
GR5101401710171002002007249
με δικαιούχο: MINDS ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ Ι.Κ.Ε.
και πεδίο αιτιολογίας: «Διαδικτυακό σεμινάριο Mindfulness» και το ονοματεπώνυμό σας.

Θα πρέπει να μας έχετε αποστείλει ηλεκτρονικά το καταθετήριο τραπεζής το αργότερο μέχρι τις **12/09**.

4. Εάν για οποιονδήποτε λόγο αποχωρήσετε από το πρόγραμμα σε οποιαδήποτε χρονική στιγμή, τα δίδακτρα δεν επιστρέφονται.

5. Στις αποδείξεις αναγράφονται τα στοιχεία που δώσατε στην αίτηση συμμετοχής, δηλαδή ονοματεπώνυμο, διεύθυνση και ΔΟΥ.

6. Με την επιτυχή ολοκλήρωση του προγράμματος χορηγείται πιστοποιητικό/βεβαίωση συμμετοχής, στο οποίο αναγράφεται το ονοματεπώνυμο που δηλώσατε στην αίτηση συμμετοχής.

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

8. 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.

9. Πριν και κατά την παρακολούθηση θα αποσταλεί στους/στις συμμετέχοντες/ουσες εκπαιδευτικό υλικό. Συγκεκριμένα, θα λάβουν το εγχειρίδιο του προγράμματος «Ζώντας με Ενσυνειδητότητα» από το Oxford Mindfulness Foundation, μεταφρασμένο στα ελληνικά,



καθώς και ηχογραφημένες πρακτικές ενσυνειδητότητας για εξάσκηση στο σπίτι.

10. Η επικοινωνία με τη γραμματεία γίνεται μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου στη διεύθυνση courses@minds.org.gr ή στο 6943413919.

Για περισσότερες λεπτομέρειες και απορίες, μπορείτε επίσης να επικοινωνήσετε με τον εισηγητή:

Αντώνης Ραφτόπουλος
[antonisraftopoulos0891@gmail.com]
6942900901