

A tudatos jelenlét (mindfulness) alapú kognitív terápia alkalmazása a kiégésmegelőzésben és a stresszcsökkentésben

Oftexes regisztráció: SE-TK/2019.II/0015

A tanfolyam időpontja: 2019. szeptember 16. – november 4.

A tanfolyam helyszíne: Budapest, 1089 Nagyváradi tér 4.

A tanfolyam díja: 36.000 Ft

Dátum	Kezdés	Perc	Cím	Előadó
2019.09.16	15:30:00	120	Bevezetés. A mindfulness (tudatos jelenlét) helye az orvoslásban, a klinikai gyakorlatban, a stressz és a kiégés megelőzésében.	Dr. Salavecz Gyöngyvér, Fazekas Gábor
2019.09.23	15:30:00	120	A megismerés módjai. Kognitív modell: gondolatok, érzelmek, testérzetek, magatartás kapcsolata. A kellemes tapasztalatok megfigyelése és naplózása.	Dr. Salavecz Gyöngyvér, Fazekas Gábor
2019.09.30	15:30:00	120	Az elme szétszórtsága és a tudatos jelenlét. Kellemetlen tapasztalatok megfigyelése és naplózása. Tudatos mozgás, ülő meditáció, légzésfigyelés gyakorlatai.	Dr. Salavecz Gyöngyvér, Fazekas Gábor
2019.10.07	15:30:00	120	A negatív érzelmekkel való együttlét, az elkerülés felismerése. Stressz, szorongás, depresszió hatása és felismerése. Tudatos séta, ülő meditáció (hangok, testérzetek, gondolatok, érzelmek), három lépéses tudatos légzés gyakorlat.	Dr. Salavecz Gyöngyvér, Fazekas Gábor
2019.10.14	15:30:00	120	Nehézségekkel való munka. Az elfogadás és az elkerülés hatása.	Dr. Salavecz Gyöngyvér, Fazekas Gábor
2019.10.21	15:30:00	120	A gondolatok kapcsolata a körülményekkel és hangulattal. ülőmeditáció: a gondolkodás, mint mentális események a fókuszban.	Dr. Salavecz Gyöngyvér, Fazekas Gábor
2019.10.27	10:00:00	240	A gyakorlatok elmélyítése. Tudatos légzés, tudatos mozgás, ülő meditáció gyakorlása.	Dr. Salavecz Gyöngyvér, Fazekas Gábor
2019.10.28	15:30:00	120	Mi a legjobb módja az öngondoskodásnak? A szorongás, stressz, depresszió megelőzése és akcióterv megalkotása. Tevékenységek és hangulat összefüggései. Ülő meditáció (hangok, testérzetek, gondolatok, érzelmek). A nehézségek felismerése és reagálás rájuk.	Dr. Salavecz Gyöngyvér, Fazekas Gábor
2019.11.04	15:30:00	120	Az új módszerek beépítése és fenntartása. A gyakorlatok mely fontos életterületeken nyújtanak segítséget. A szándékok és a mindennapi gyakorlás összehangolása.	Dr. Salavecz Gyöngyvér, Fazekas Gábor

A tanfolyamra minden érdeklődő jelentkezését várjuk.

Jelentkezés: Barreto Jozefánál, a barreto.jozefa@med.semmelweis-univ.hu e-mail címen.