

TUDATOS JELENLÉT (MINDFULNESS) ALAPÚ KOGNITÍV TERÁPIA

az Oxford Mindfulness Center 8 hetes
SAJÁTÉLMÉNY csoport
Semmelweis Egyetem ÁOK Klinikai Pszichológia Tanszék képzése
2017. szeptember 8. – október 27.

A „tudatos jelenlét” olyan speciális figyelmi állapotot, tudati beállítódást jelent, amely a jelenre fókuszál, növeli a mentális folyamatokkal kapcsolatos tudatosságot, az események, gondolatok ítéletmentes megfigyelését, elfogadását javasolja. A standard kognitív terápiától eltérően, a mindfulness nem akarja megváltoztatni az emocionális distresszt kiváltó negatív gondolatokat, hanem az azoktól való távolságtartásra bátorítja az egyént. A depresszióban, szorongásos állapotokban megjelenő negatív gondolatok pusztán tudattartalmak, amelyek lehet, hogy igazak, de lehet, hogy nem: azonban semmiképpen sem azonosak a személlyel. A tudatos jelenlét meditáció hatékonyságát számos vizsgálat alátámasztja a krónikus fájdalom, a krónikus stressz hatékony vagy a súlyos rekurrens depresszióban a visszaesések megelőzésében, kezelésében. Az MBCT népszerűségét az adja, hogy nemcsak a mentális betegségekben, hanem a mindennapi élet nehézségeivel való megküzdésben is alkalmazható, mert az elvárások helyett elfogadás, ezáltal feszültségcsökkenés, pozitívabb önkép, jobb életminőség alakul ki.

A 8 héten át tartó sajátélmény program strukturált, hétről-hétre egymásra épülő gyakorlatokból áll, ezért a minden alkalmon való részvétel és az intenzív otthoni gyakorlás, (ami legalább 40-60 percet kíván naponta) minden alkalommal fontos. Kérjük, hogy a csoportba olyanok jelentkezzenek, akik ezt az elköteleződést odaadással tudják vállalni. A csoportba olyanok is jelentkezhetnek, akik egyéni terápiában dolgoznak, dolgoztak már magukon.

A sajátélmény csoportra építhető a kiképző csoport, de önmagában a sajátélmény csoport nem jogosít fel a módszer használatára.

A képzés vezetője: Dr. Perczel-Forintos Dóra, PhD, tanszékvezető egyetemi docens

klinikai szakpszichológus, ECP pszichoterapeuta, kognitív viselkedésterapeuta

Szervező intézmény: Semmelweis Egyetem ÁOK Klinikai Pszichológia Tanszék

Helyszín: Semmelweis Egyetem Budapest, Klinikai Pszichológia Tanszék (1083 Budapest, Tömő u. 25.)

Időtartam: 16 óra (8 x 2 óra), péntekenként 14.00 -16.00h, október 27-én 14-18h

Kezdési időpont: 2017. szeptember 8.

Maximális létszám: 20 fő

Kreditpont: 32

Jelentkezési határidő: 2017. augusztus 20, a www.oftex.hu honlapon keresztül.

Tandíj (teljes összegű) befizetésének határideje: 2017. augusztus 30.