



TUDATOS JELENLÉT ALAPÚ KOGNITÍV TERÁPIA (MBCT) SAJÁTÉLMÉNY CSOPORT

8 alkalmas MBCT sajátélmény csoport indul a Semmelweis Egyetem Klinikai Pszichológia Tanszékének szervezésében 2021. március 5-től, péntekenként 13:00-15:00 óra közötti időpontban.

A tudatos jelenlét alapú kognitív terápia (mindfulness based cognitive therapy: MBCT) a kognitív terápiák harmadik hullámának rendkívül érdekes, meglepően hatékony új területe. A „tudatos jelenlét” olyan speciális figyelmi állapot, tudati beállítódást jelent, amely a jelenre fókuszál, növeli a mentális folyamatokkal kapcsolatos tudatosságot, a gondolatok kíváncsi megfigyelését és elfogadását javasolja. A standard kognitív terápiától eltérően nem akarja megváltoztatni az emocionális distresszt kiváltó negatív gondolatokat, hanem az azoktól való távolságtartásra bátorítja az egyént. Fő üzenete az, hogy a depresszióban, szorongásos állapotokban megjelenő negatív gondolatok pusztán tudattartalmak, amelyek lehet, hogy igazak, de lehet, hogy nem: azonban semmiképpen sem azonosak a személlyel. A jelenben való létezés nagyon hatékony a stresszel kapcsolatos betegségek megelőzésében. A tudatos jelenlét intervenció hatékonyságát számos vizsgálat támasztja alá a krónikus állapotok kezelésében, mint pl. krónikus fájdalom, stressz vagy rekurrens depresszióban. AZ MBCT a mindennapi élet nehézségeivel való megküzdésben is jól alkalmazható, mert az elvárások helyett elfogadás, ezáltal feszültségcsökkenés, pozitívabb önkép alakul ki. Az MBCT alkalmazása ma már olyan egymástól távol álló területekre is kiterjed, mint az elhízás, az önértékelési zavarok vagy a figyelemzavar területe.

A nyolc alkalmas sajátélmény csoport a tudatos jelenlét alapú kognitív terápia kidolgozóinak (Segal, Williams és Teasdale, Oxford Mindfulness Center) képzésén alapul, elsődlegesen a szakembereknek (orvos, pszichológus) teszi lehetővé, hogy akkreditált képzés keretében sajátítsák el a kognitív elemekkel bővített sajátélményű tudatos jelenlét meditációt.

Az MBCT sajátélmény csoportot elsődlegesen olyan segítő szakembereknek ajánljuk, akik

- pszichológus vagy orvos diplomával rendelkeznek
- elkötelezettek az MBCT gyakorlására
- van idejük napi 20' otthoni gyakorlásra a képzés ideje alatt (és utána is)

A sajátélmény csoport elvégzése előfeltétele a **Tudatos jelenlét (mindfulness) alapú kognitív terápiás kiképző tanfolyamnak**.

Maximális létszám: 15 fő

Jelentkezési határidő: 2021. február 5.

A képzés időtartama: 8 x 90 perc, péntekenként 13.00-15.00 óra között

A képzés vezetője: Dr. Perczel-Forintos Dóra, PhD, tanszékvezető egyetemi tanár, klinikai szakpszichológus, mindfulness tanár, ECP pszichoterapeuta, kognitív viselkedésterapeuta

További információk: a titkárságon email-ben, vagy a 459-1493- as telefonszámon

A képzés akkreditált, jelentkezés és további részletek: <https://www.oftex.hu/>