



Συνειδητή Παρουσία & Εσωτερική Ισορροπία

Εκπαίδευση Mindfulness Για Επαγγελματίες (MPT-401)

Το πρώτο, από τα δύο workshops του προγράμματος εκπαίδευσης στην ενσυνειδητότητα για επαγγελματίες "**Θεωρία, Πρακτική & Εφαρμογές Της Ενσυνειδητότητας**", παρέχει επαρκή **θεωρητική γνώση** για την *έννοια, επιστήμη και εφαρμογές* της ενσυνειδητότητας σε συνδυασμό με εντατική **βιωματική μάθηση** μέσω συστηματικής πρακτικής σε μεθόδους και τεχνικές ανάπτυξης και ενσωμάτωσης της ενσυνειδητότητας.

Σε Ποιους Απευθύνεται

Το workshop έχει σχεδιαστεί έχοντας στο νου τον ρόλο σας ως **θεραπευτή, σύμβουλο προσωπικής ανάπτυξης/coach** ή **εκπαιδευτή**. Εσάς που επιθυμείτε να γνωρίσετε και αναπτύξετε τις **δεξιότητες** και ενσωματώσετε τα **οφέλη** της ενσυνειδητότητας τόσο στην **επαγγελματική**, όσο και στην **προσωπική** σας ζωή. Το workshop απευθύνεται κυρίως σε επαγγελματίες του χώρου της (ψυχικής) **υγείας** αλλά είναι ανοιχτό για όλους. Δεν χρειάζεται να έχετε κάποια συγκεκριμένη επαγγελματική ιδιότητα και μπορεί να είναι μόνο για προσωπική σας ανάπτυξη.

Σκοπός

Σκοπός του workshop είναι να σας παρέχει εισαγωγική **θεωρητική γνώση** και **βιωματική μάθηση** που θα σας βοηθήσουν να προσεγγίσετε και να αξιοποιήσετε εσωτερικούς πόρους για την ανάπτυξη και ενσωμάτωση μιας **στάσης συνειδητής παρουσίας, ψυχικής ισορροπίας και πνευματικής διαύγειας**. Μιας στάσης που θα προσανατολίσει αποτελεσματικότερα την δέσμευση και την προσπάθειά σας να υποστηρίξετε την αλλαγή και την ανάπτυξη αυτών που σας εμπιστεύθηκαν ως επαγγελματία και παράλληλα θα φροντίσει εσάς ως άτομο.

Οι **εκπαιδευτικοί στόχοι** του πρώτου workshop είναι:

- ▶ Να αποκτήσετε βασικό θεωρητικό υπόβαθρο για την έννοια, αρχές, επιστήμη και εφαρμογές της ενσυνειδητότητας
- ▶ Να εξοικειωθείτε και εξασκηθείτε σε πρακτικές και τεχνικές που θα σας βοηθήσουν να αναπτύξετε, καλλιεργήσετε και ενσωματώσετε τις δεξιότητες της ενσυνειδητότητας

Θεματολογία

- Εννοια και θεμελιακές συμπεριφοριστικές αρχές της ενσυνειδητότητας
- Επιστήμη, εφαρμογές και οφέλη της ενσυνειδητότητας (εισαγωγή)
- Θεωρία, είδη, τεχνικές και εμπόδια στην πρακτική του διαλογισμού
- Καθοδηγούμενη πρακτική εξάσκηση διάφορων τύπων διαλογισμού
- Ενσυνειδητότητα στις διαπροσωπικές σχέσεις και τεχνικές ενσυνείδητης επικοινωνίας (εισαγωγή)
- Εννοια, οφέλη και γνωριμία με πρακτικές ανάπτυξης αυτοσυμπόνιας (εισαγωγή)
- Πρακτικές οδηγίες και συμβουλές για ενσωμάτωση της ενσυνειδητότητας στην καθημερινότητα
- Ολοήμερο “mini retreat” με εντατική πρακτική για εμβάθυνση και ενδυνάμωση των δεξιοτήτων της ενσυνειδητότητας

Μεθοδολογία

Το **πρώτο διήμερο**, σε θεωρητικό επίπεδο εστιάζει στην ιστορική προέλευση και σύγχρονη επιστημονική προσέγγιση της ενσυνειδητότητας και στο πρακτικό μέρος, στην ανάπτυξη εσωτερικής σταθερότητας και “ακινήσιας”. Βασικά στοιχεία της εκπαίδευσης είναι η ανάπτυξη της δεξιότητας για αυτορρύθμιση της προσοχής και της συγκέντρωσης και η παρατήρηση της άμεσης εμπειρίας με επαναφορά στο παρόν. Παράλληλα, εξασκείται η ενσωμάτωση βασικών συμπεριφοριστικών στοιχείων της ενσυνείδητης προσοχής όπως η *μη-κριτική, φιλική περιέργεια, νους αρχαρίου, αποδοχή και αποδέσμευση*.

Το **δεύτερο διήμερο** συνεχίζει να “χτίζει” πάνω στα θεμέλια της γνώσης και βιωματικής μάθησης του πρώτου διημέρου. Θα γνωρίσετε και θα εξασκηθείτε σε τεχνικές ενσωμάτωσης της ενσυνειδητότητας στην επικοινωνία και θα εξοικειωθείτε με την έννοια και πρακτικές καλλιέργειας της αυτοσυμπόνιας (self-compassion). Ειδικότερα, η ενσωμάτωση της αυτοσυμπόνιας μειώνει τις πιθανότητες *burnout/empathy fatigue* και γενικότερα υποστηρίζει την δημιουργία ενός περιβάλλοντος “ασφάλειας” που είναι ενθαρρυντικό και πιο αποτελεσματικό για τους πελάτες σας. Η δεύτερη ημέρα έχει την μορφή “mini retreat” και σε αυτή, θα εξασκηθείτε και θα εμβαθύνετε απερίσπαστα στις πολυεπίπεδες δεξιότητες που γνωρίσατε.

Πληροφορίες

- **Διάρκεια**

- 4 ημέρες (2 διήμερα) / 24 ώρες συνολικά
- Ημέρες: Σάββατο & Κυριακή (x2)
- Ωρες: 12:00 - 18:00

- **Εκπαιδευτής**

- [Βασίλης Θ. Ξυπολιάς](#), Εξουσιοδοτημένος εκπαιδευτής προγράμματος MBSR (CFM/UMASS)

- **Παροχές**

- Εντυπο ενημερωτικό υλικό
- Ηχητικά αρχεία καθοδηγούμενων διαλογισμών και ημερολόγια καταγραφής
- Βεβαίωση Παρακολούθησης (*συμμετοχή στο σύνολο των ωρών*)
- Ελαφρύ σνακ και ροφήματα

- **Ποσό Συμμετοχής**

- Ατομική Συμμετοχή: **270 €**
- 2+ Συμμετοχές: **250 € / Άτομο**

- **Ημερομηνίες Διεξαγωγής/Συμμετοχή**

Για τις επόμενες προγραμματισμένες ημερομηνίες παρακαλούμε ανατρέξτε στο [Ημερολόγιο Δραστηριοτήτων](#) της ιστοσελίδας. Στην περίπτωση που δεν υπάρχει προγραμματισμένη ημερομηνία, μπορείτε είτε να συμπληρώσετε την "[Δήλωση Ενδιαφέροντος](#)" ή να εγγραφείτε στο [newsletter](#) της ιστοσελίδας μας για να έγκαιρα ενημερωθείτε μέσω email.

