

TUDATOS JELENLÉT (MINDFULNESS) KÉPZÉS

2014. MÁJUS 09.



Semmelweis Egyetem ÁOK Klinikai Pszichológia Tanszék

A mindfulness meditáció a kognitív terápia harmadik hullámának rendkívül érdekes, meglepően hatékony új területe. Legjobban a „tudatos jelenlét” kifejezéssel lehet lefordítani: olyan speciális figyelmi állapotot, 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 személyiség több és gazdagabb, mint gondolatainak összessége. A depresszióban, szorongásos állapotokban megjelenő negatív gondolatok pusztán tudattartalmak, amelyek lehet, hogy igazak, de lehet, hogy nem: de semmiképpen sem azonosak a személlyel. A jelenben való létezés és pl. a kényszergondolatoktól való távolságtartás nagyon hatékony a stresszel kapcsolatos betegségek megelőzésében. A mindfulness meditáció hatékonyságát számos vizsgálat alátámasztja: míg korábban jó eredménnyel használták a krónikus fájdalom és krónikus stressz kezelésében, ma már a súlyos rekurrens depresszióban is segít a visszaesések megelőzésében.

A **mindfulness képzést olyan segítő szakembereknek ajánljuk**, akik munkájuk során pszichés problémákkal küzdő, szorongásos és depressziós páciensekkel, krónikus fájdalmakban, daganatos megbetegedésben, stressz eredetű szív-, emésztési és légzőszervi problémákban szenvedő páciensekkel dolgoznak.

Kreditpont érték: 8 pont

A tanfolyamot tartja: Dr. Perczel Forintos Dóra és Ajtay Gyöngyi

Időtartam: 8 óra

Időpont: 2014. május 9., 10.00 óra

Helyszín: Semmelweis Egyetem Budapest, Klinikai Pszichológia Tanszék (1083 Budapest, Tömő u. 25-29. Szemészeti Klinika épülete)

Maximális létszám: 30 fő

Részvételi díj: 20 000 Ft

SE ÁOK Klinikai szakpszichológusi szakképzésben résztvevőknek: 10 000 Ft

Tanfolyam jellege: kötelezően választható

Szervező intézmények: Semmelweis Egyetem Klinikai Pszichológia Tanszék

Jelentkezés: telefonon: 459-1493, e-mail-en: klinpszicho@med.semmelweis-univ.hu vagy a www.oftex.hu honlapon

Órarend

1.	2014.05.09	10:00	90	Mindfulness módszerek a pszichés zavarok kezelésében - előadás	Dr. Perczel Forintos Dóra	Tanszékvezető, habil. egyetemi docens
2.	2014.05.09	12:00	90	Bevezetés a tudatos figyelem gyakorlásába - gyakorlat	Dr. Perczel Forintos Dóra Ajtay Gyöngyi	Tanszékvezető, habil. egyetemi docens Klinikai szakpszichológus
3.	2014.05.09	14:30	90	Tudatos jelenlét a mindennapi életben - gyakorlat	Dr. Perczel Forintos Dóra Ajtay Gyöngyi	Tanszékvezető, habil. egyetemi docens Klinikai szakpszichológus
4.	2014.05.09	16:30	90	Belső élményeink tudatos megfigyelése - gyakorlat	Dr. Perczel Forintos Dóra Ajtay Gyöngyi	Tanszékvezető, habil. egyetemi docens Klinikai szakpszichológus