

CME Akkreditált MBCT (Mindfulness Alapú Kognitív Terápia) tanárképzés

Az Oxford Mindfulness Center vezetésével

a Magyar Mindfulness és Kontemplatív Egyesület & Fazekas Gábor szervezésében

Képzési időszak: 2018. október 03. - 2019. szeptember 01.

Helyszín: 1056. Budapest Váci u. 47. Pannon Kincstár Humán Szakképző Központ

Képzési napok (tanfolyami órák) száma: 21 (120)

Képzés díja: 2 x 200.000 Ft (Az 1. részlet 2018.-ban, a második részlet 2019.-ben esedékes)

Jelentkezési határidő: 2018. szeptember 15.

Jelentkezés: jelentkezes@mindfulnessesegyesulet.hu

A képzés célcsoportja: elsősorban klinikai szakpszichológusok és pszichiáterek

CME kreditpontok száma: 20

Szakképesítések, amelyekhez szakma szerinti pontszámként elszámolható:

1. alkalmazott egészségpszichológiai szakpszichológia | 2. gyermek- és ifjúságpszichiátria | 3. igazságügyi elmeorvostan | 4. igazságügyi klinikai pszichológia | 5. igazságügyi pszichiátria | 6. klinikai addiktológiai szakpszichológia | 7. klinikai írásszakértő pszichológia | 8. klinikai szakpszichológus | 9. megelőző orvostan és népegészségtan | 10. neuropszichológia | 11. orvosi pszichológia | 12. orvosi rehabilitáció a pszichiátria területén | 13. pszichiátria | 14. pszichoterápia | 15. szülészet-nőgyógyászat

A módszerről

A mindfulness vagy „tudatos jelenlét” olyan speciális figyelmi állapot és tudati beállítódás, amely ítélkezéstől és a szokásos reflex-szerű rutinreakcióktól mentesen, a jelen pillanatra fókuszál. A klinikumban elsőként Jon Kabat-Zinn tudatos jelenléten alapuló stresszcsökkentő módszere (MBSR) terjedtet el a 90-es években. Hatékonyágát mára már klinikai vizsgálatok támasztják alá és hazánkban is egyre szélesebb körben alkalmazzák különböző szomatikus és pszichés kórképekben (pl. daganatos, szív-érrendszeri, gasztrointesztinális betegségek, illetve affektív és szorongásos zavarok).

A Zindel Segal, John Teasdale és Mark Williams által kidolgozott mindfulness alapú kognitív terápia (MBCT) a kognitív terápia és mindfulness módszerek ötvözete. Klinikai vizsgálatok bizonyítják hatékonyságát a rekurrens major depresszió relapszus prevenciójában (a visszaesések megelőzésében a legalább 3 epizódon átesett betegek esetében legalább olyan hatásosnak bizonyult, mint az antidepresszívumok).

A képzésről

Hazánkban először 2014-2016 között nyílt lehetőség arra, hogy néhány szakember itt **Budapesten, elérhető áron** (a hasonló külföldi MBCT tanárképzések költségének töredékéért), **közvetlenül az Oxford Mindfulness Center (OMC) oktatóitól** sajátíthassák el a Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) oktatói készségeit.

A most induló képzés programja megegyezik az első magyarországi MBCT tanárképzéssel. A képzést ezúttal is **Melanie Fennel**, PhD (Oxford Mindfulness Center) és **Antonia Sumbundu**, PhD (Center for Mindfulness Copenhagen) vezeti.

A képzés felépítése:

1. Sajátélmény fázis

2018. október 03-07. 5-days MBCT Experiential Training Course

A képzés nyelve: angol.

Oktatók:

- Melanie Fennel, PhD (OMC - Oxford Mindfulness Center),
- Antonia Sumbundu, PhD (Center for Mindfulness Copenhagen).

2018. október-december: 8 hetes MBCT tanfolyam

személyes sajátélményű csoportélmény, heti 1x2 órában

Oktatók: Az OMC által képzett, regisztrált, magyar MBCT tanár(ok).

A képzés nyelve: magyar.

2. Gyakorlási fázis:

2018. október - december között az elsajátított ismeretek és a mindfulness meditáció önálló gyakorlása

3. Elméleti képzés fázis:

2018. december 14-15: 2-days Masterclass: MBCT's Cognitive and Clinical Roots

A képzés nyelve: angol.

Oktató: Melanie Fennel, PhD (Oxford Mindfulness Center)

4. MBCT tanítás gyakorlás fázis:

A 4. fázis elkezdésének előfeltétele: részvétel egy **5-10 napos csendes elvonuláson** (vipassana, zen). Ezt arészvevők önállóan szervezik, az MBCT képzés programja erre nem terjed ki!

2019. augusztus utolsó hete: 6-days MBCT Teacher Development Retreat

A képzés nyelve: angol.

Oktatók:

- Melanie Fennel, PhD (OMC - Oxford Mindfulness Center),
- Antonia Sumbundu, PhD (Center for Mindfulness Copenhagen).