

Magyar Pszichiátriai Társaság
XXII. Vándorgyűlésének
sajátélménnyel ötvözött
szatellita műhelymunkája

2019. január 23. (szerda)

10.15 - 17.30

Széchenyi Egyetem
9026 Győr, Egyetem tér 1.

MINDFULNESS ALAPÚ MÓDSZEREK – GYÖKEREK, EVIDENCIÁK, GYAKORLAT

Bánki M. Csaba
Moretti Magdolna
Nyitray Kornélia
Szondy Máté

Miért érdemes jelentkezni?

- Átfogó ismeretek a mindfulness eredetéről és alkalmazását támogató evidenciákról
- Segítség a mindfulness technikák helyének megtalálásához a terápiás palettán
- Hasznos, a klinikai gyakorlatban is alkalmazható tudás, a terápiás eszköztárba illeszthető saját élményű tapasztalat

A workshopon való részvételért 16 CME kreditpont jár.

Jelentezni az alábbi email címen lehet: mindfulnessnelly@gmail.com

Részvételi díj: 18.000 Ft

Jelentkezési határidő: 2018. december 31.

ÁTTEKINTŐ PROGRAM:

- 10.15-10.45 REGISZTRÁCIÓ
10.45-11.00 *Tudatos megérkezés (gyakorlat)*
- 11.00-13.00 **Bánki M. Csaba:** A mindfulness módszerek eredete, neurobiológiai alapjai és a hatékonyságot alátámasztó evidenciák
- 13.00-13.45 *Tudatos étkezés (gyakorlat)*
13.45-14.15 EBÉDSZÜNET
14.15-14.30 *Tudatos mozgás (gyakorlat)*
- 14.30-15.15 **Moretti Magdolna:** Ízelítő a mindfulness alapú terápiák eszköztárából a mindennapi pszichiátriai praxisban
- 15.15-16.00 **Szondy Máté:** A mindfulness alapú módszerek helye a modern pszichológiai irányzatok között és evidenciákkal alátámasztható alkalmazási területei
- 16.00-16.30 *Tudatos találkozás a belső világunk jelenségeivel
- a gondolatok, érzések a mindfulness gyakorlatban (gyakorlat)*
- 16.30-16.50 **Nyitraj Kornélia:** A mindfulness alapú és mindfulness technikákat alkalmazó módszerek áttekintése;
Az MBCT tanfolyam felépítése
- 16.50-17.15 *Tudatos testpásztázás (gyakorlat)*
- 17.15-17.30 **Bánki M. Csaba:** Zárás, diszkusszió

Minden érdeklődőt szeretettel várunk!

A mindfulness alapú módszerek (MBI) a modern kognitív tudományok elméletét és gyakorlati elemeit ötvözik a meditáció (szekularizált) gyakorlataival. Alkalmazásuk az elmúlt években világszerte ugrásszerűen elterjedt. Joggal merülnek fel tehát a MBI hatását, hatásmechanizmusát, hatótényezőit, illetve a klinikai alkalmazás területeit érintő kérdések, elsősorban arról, hogyan illeszthető a meglévő terápiás palettába. A workshop ezen túlmenően részletesen feltárja a mai kortárs világban reneszánszát élő ősi gyakorlatok tudományos hátterét, gyakorlati elemeit, sokrétű alkalmazhatóságát (nem csak pszichoterápiában és egészségügyben, hanem számos más területen, pl. oktatásban, sportban, vezetőképzésben, személyiségfejlesztésben) is. A résztvevők betekintést nyerhetnek Gautama tanításaiba, a meditáció filozófiájába és felfedezhetik a párhuzamokat a sztoicizmustól egészen a kognitív pszichológiáig (Epiktetosztól Beck-ig) vonuló nyugati filozófiai és pszichoterápiás megközelítésekkel. Az előadások áttekintik a meditáció neurobiológiáját, a gyógyszerek és a pszichoterápiák meglepően hasonló agyi hatásmechanizmusát, feltérképezve, hogy az éber jelenlét rendszeres gyakorlásával milyen változások érhetők el az agy szerkezetében és működésében. A mindfulness kutatások egyik fontos felismerése, hogy a testi fitness gyakorlatokhoz hasonlóan a mentális fitness, a tudatosság előnyei is gyakorlással alapozhatók meg. Ezt szem előtt tartva a workshop résztvevői saját élményű tapasztalatot is szerezhetnek néhány vezetett mindfulness gyakorlat keretében.