

VABILO NA PREDAVANJE

ČUJEČEN POROD IN STARŠEVSTVO (Mindfulness-Based Childbirth And Parenting – MBCP)

Eluned Gold (Velika Britanija)
sreda, 26. september 2018 ob 18.00

Vabimo vas na večerno 2-urno predavanje z naslovom **Čuječen porod in starševstvo** (ang. »*Mindfulness-Based Childbirth and Parenting – MBCP*«), ki ga bo vodila učiteljica in supervizorka čuječnosti Eluned Gold iz Velike Britanije v sredo, 26.9.2018 ob 18.00 uri v prostorih Inštituta IPSA.

Predavanje bo v angleškem jeziku in brezplačno.

MBCP se izvaja v obliki 8-tedenskega programa za pare, ki se pripravljajo na rojstvo otroka. Raziskave čuječnosti kažejo, da ta pomaga pri obvladovanju stresa in strahu, ter da lahko čuječnost, ki se je starši učijo pred rojstvom otroka, pomaga zmanjšati strah pred porodom, izkušnjo bolečine v času poroda, zmanjšuje verjetnost razvoja poporodne depresije, prav tako pa za starše predstavlja orodje, ki jim je v pomoč v prvih dneh starševstva in kasneje.

Predavanje je namenjeno (bodočim) staršem, strokovnjakom in vsem, ki vas ta tema zanima.

PREDAVATELJICA:



Eluned Gold (MSc., CTA, PTSTA, RMN, PGCE) je učiteljica, trenerka in supervizorka čuječnostnih pristopov ter priznana psihoterapevtka z več kot 30 let delovnimi izkušnjami na različnih področjih mentalnega zdravja in čuječnosti. Kot direktorica kontinuiranega strokovnega razvoja (ang. Director of CPD) in profesorica na magistrskem študiju je delala v Centru za raziskovanje in prakso čuječnosti (Centre for Mindfulness research and Practice, CMRP, Bangor University (UK) www.bangor.ac.uk/mindfulness).

V centru je delala vse od njegove ustanovitve pred 15. leti, nedavno pa se je upokojila. Eluned sedaj dela v okviru samostojne prakse kot trenerka, učiteljica in supervizorka na čuječnosti osnovanih pristopih ter kot psihoterapevtka. Delala je tako z odraslimi kot z otroki, njeno področje zanimanja pa je še posebej delo z otroki in njihovimi družinami. Iz na čuječnosti zasnovanega pristopa k porodu in starševstvu (*Mindfulness-Based Childbirth and Parenting*) se je izobraževala pri ustanoviteljici Nancy Bardacke.

KDAJ: Predavanje bo v sredo, 26.9.2018 ob 18.00 uri (2 uri).

KJE: Inštitut IPSA, Stegne 7, 1000 Ljubljana (4. nadstropje).

PRIJAVE: Predavanje je brezplačno, obvezne pa so predhodne prijave. Za prijavo nam pošljite e-sporočilo na admin@institut-ipsa.si z vašimi podatki (ime, priimek, telefonska številka). Število mest je omejeno.

Vabljeni!