

VABILO NA DELAVNICO

NA ČUJEČNOST USMERJENA KOGNITIVNA TERAPIJA (INTRODUCTION TO MBCT)

ELUNED GOLD
(Velika Britanija)



Vabimo vas na dvodnevno delavnico **Na čuječnost usmerjena kognitivna terapija** (ang. Mindfulness Based Cognitive Therapy – MBCT), ki jo bo vodila psihoterapevtka **Eluned Gold** iz Velike Britanije.

MBCT so zasnovali dr. Zindel Segal, dr. Mark Williams in dr. John Teasdale na podlagi integracije kognitivne terapije s prakso čuječnosti (angl. mindfulness). Čuječnost je nepresojajoče zavedanje sedanjega trenutka. Ko smo čuječni, se zavedamo svojega doživljanja, ne da bi ga skušali spremeniti ali mu ubežati.

Program MBCT je bil oblikovan še posebej za ljudi, pri katerih prihaja do ponavljajočih se obdobjih depresije. V številnih raziskavah je bilo ugotovljeno, da MBCT pri ljudeh s ponavljajočo se depresijo pomembno zmanjšuje verjetnost ponovitve. Prav tako zmanjšuje tesnobo, stres ter vnaša bistvene pozitivne učinke na številna področja življenja (npr. boljše počutje, boljši partnerski in družinski odnosi, večja kvaliteta življenja). Čuječnostni pristop pa se je pokazal kot zelo uspešen tudi pri delu z osebami z rakom, kronično bolečino ipd. V zadnjem času čuječnost pri svojem delu uporablja vse več psihoterapevtov, ne glede na teoretično smer, iz katere izhajajo.

Delavnica predstavlja pregled »Na čuječnost usmerjene kognitivne terapije (MBCT)« ter »Na čuječnost usmerjenega obvladovanja stresa« (ang. Mindfulness based stress reduction - MBSR). Oblikovana je kot uvodna delavnica za tiste, ki želite bolj spoznati in razumeti čuječnost zase ali pa za delo s klienti.

O PREDAVATELJICI:

Eluned Gold dela kot učiteljica in supervizorka na 'Centre for Mindfulness Research and Practice (CMRP)' na Bangor university (Velika Britanija). Vodi in izvaja podiplomska usposabljanja za psihoterapevte, ki želijo uporabljati MBCT pri svojem delu. Je priznana psihoterapevtka s 25-letnimi izkušnjami na področju mentalnega zdravja. Dela tudi z otroki in njihovimi skrbniki.

Metode dela: dvodnevna delavnica bo temeljila na izkustvenih metodah.

Delavnica je namenjena vsem, ki:

- se strokovno ukvarjate s psihoterapijo ali svetovanjem,
- ste v psihoterapevtskem treningu,
- vas zanima praksa čuječnosti ter na čuječnost usmerjena kognitivna terapija.

Udeleženci boste po zaključku delavnice prejeli potrdilo o udeležbi.

Delavnica bo potekala v **angleškem jeziku**.

KDAJ: Delavnica se bo začela v **petek, 3.10.** ob 9:30 in zaključila v **soboto, 4.10.** ob 17:30 uri.

KJE: Inštitut za integrativno psihoterapijo in svetovanje, Stegne 7, 1000 Ljubljana.

PRISPEVEK: Cena delavnice je 175,00 € + 20 % DDV. Redni študenti imajo 20% popust. Kotizacijo nakažite najkasneje do 30.9.2008 na transakcijski račun inštituta IPSA (Naslov: Inštitut IPSA, Zg. Gameljne 55a, 1211 Ljubljana-Šmartno. Št. Tr. Računa: 02032-0254270905).

PRIJAVE IN INFORMACIJE:

Inštitut za integrativno

psihoterapijo in svetovanje

Stegne 7, 1000 Ljubljana

☎: 041 232 654; 01 511 10 29

✉: admin@institut-ipsa.si

Spletna stran: www.institut-ipsa.si