



**EES**

**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ ΤΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ**

### **Compassionate Mind Training (CMT)**

Εκ μέρους της Ελληνικής Εταιρείας Έρευνας της Συμπεριφοράς, σας προσκαλούμε σε έναν νέο κύκλο “Εκπαίδευσης του Συμπονετικού Νου” , ένα πρωτοποριακό σεμινάριο 8 εβδομαδιαίων συναντήσεων που θα πραγματοποιηθεί για τρίτη φορά στην Ελληνική Εταιρεία Έρευνας της Συμπεριφοράς από τις 24 Ιανουαρίου έως τις 14 Μαρτίου 2019 .

Η εκπαίδευση χρησιμοποιεί τεχνικές βασισμένες στη **Θεραπεία εστιασμένη στη Συμπόνια** (Compassion Focused Therapy) και είναι αντίστοιχη με το Compassionate Mind Training των **Drs Chris Irons** και **Charlie Heriot-Maitland** που πραγματοποιείται τακτικά στο Λονδίνο με μεγάλη επιτυχία τα τελευταία 7 χρόνια.

Η ψυχολόγος **Έλλη Θολούλη MSc** θα σας μεταφέρει την γνώση, προσωπική και κλινική της εμπειρία στην ανάπτυξη της συμπόνιας και της αυτοσυμπόνιας για τη βελτίωση της ευεξίας και την αντιμετώπιση αρνητικών συναισθημάτων.

Στην εκπαίδευση οι συμμετέχοντες θα καλλιεργήσουν **δεξιότητες**:

- Στην κατανόηση του νου και των συναισθημάτων
- στην αναπνοή
- στην επίγνωση (mindfulness)
- στην εικονοποιητική φαντασία και
- στη συμπόνια για τον εαυτό

Θα μάθουν πως να χρησιμοποιούν τον συμπονετικό νου για να **ισορροπούν** έντονα αρνητικά συναισθήματα (π.χ. θυμός, άγχος, ντροπή), να μειώσουν την **αυτοεπικρίση**, να διαχειρίζονται καλύτερα το στρες και να βελτιώσουν τη **σχέση** τους με τον εαυτό και τους άλλους.

Για την συμμετοχή δεν απαιτείται προηγούμενη σχετική εμπειρία. Η εκπαίδευση απευθύνεται τόσο σε επαγγελματίες ψυχικής υγείας/ γιατρούς, φροντιστές, νοσηλευτές, εκπαιδευτικούς, γονείς όσο και σε όσους ενδιαφέρονται να αναπτύξουν τη συμπόνια στην προσωπική ή επαγγελματική τους ζωή και να αποκτήσουν προσωπική εμπειρία στις τεχνικές που μπορούν να εφαρμόσουν στην θεραπευτική τους προσέγγιση.

Με την ολοκλήρωση της εκπαίδευσης θα δοθεί βεβαίωση παρακολούθησης και η δυνατότητα συμμετοχής σε ομάδα εποπτείας στους επαγγελματίες.

**Από 24 Ιανουαρίου έως 14 Μαρτίου 2019**

(24/1, 31/1, 7/2, 14/2, 21/2, 28/2, 7/3, 14/3)

**Κάθε Πέμπτη 6:30 - 8:30 μμ**

**Κόστος: 180 ευρώ**

Πληροφορίες/Εγγραφές : τηλ. 210 7252583, [info@ees.gr](mailto:info@ees.gr) [www.ees.gr](http://www.ees.gr)